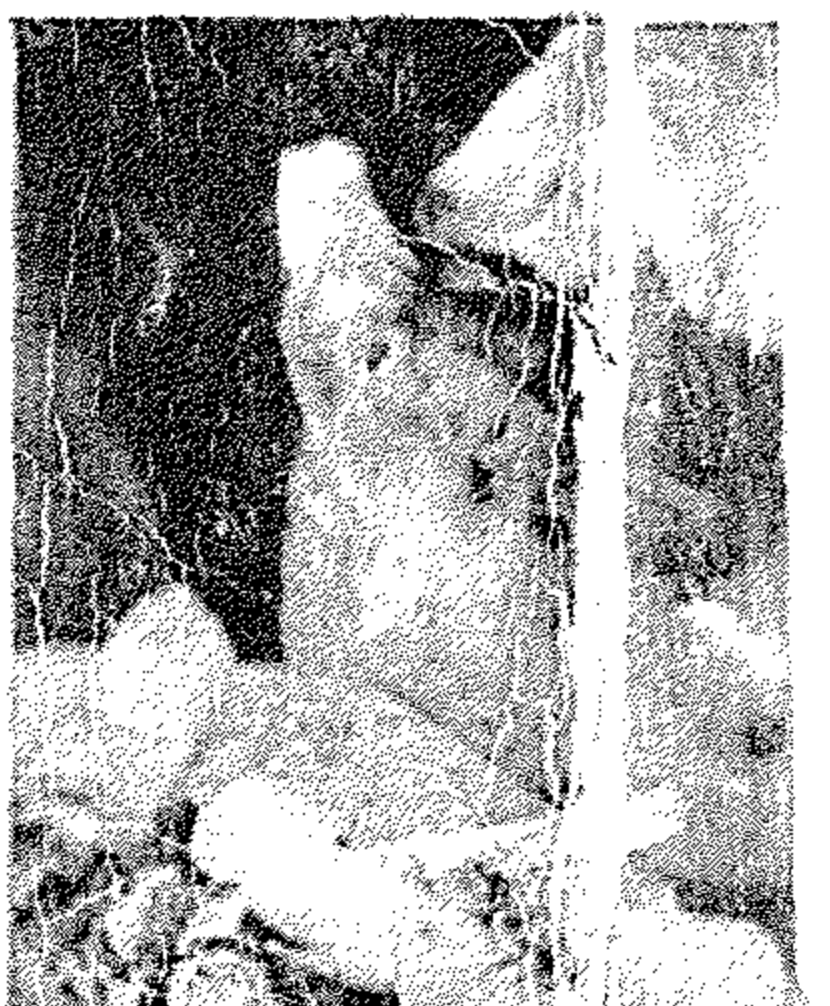
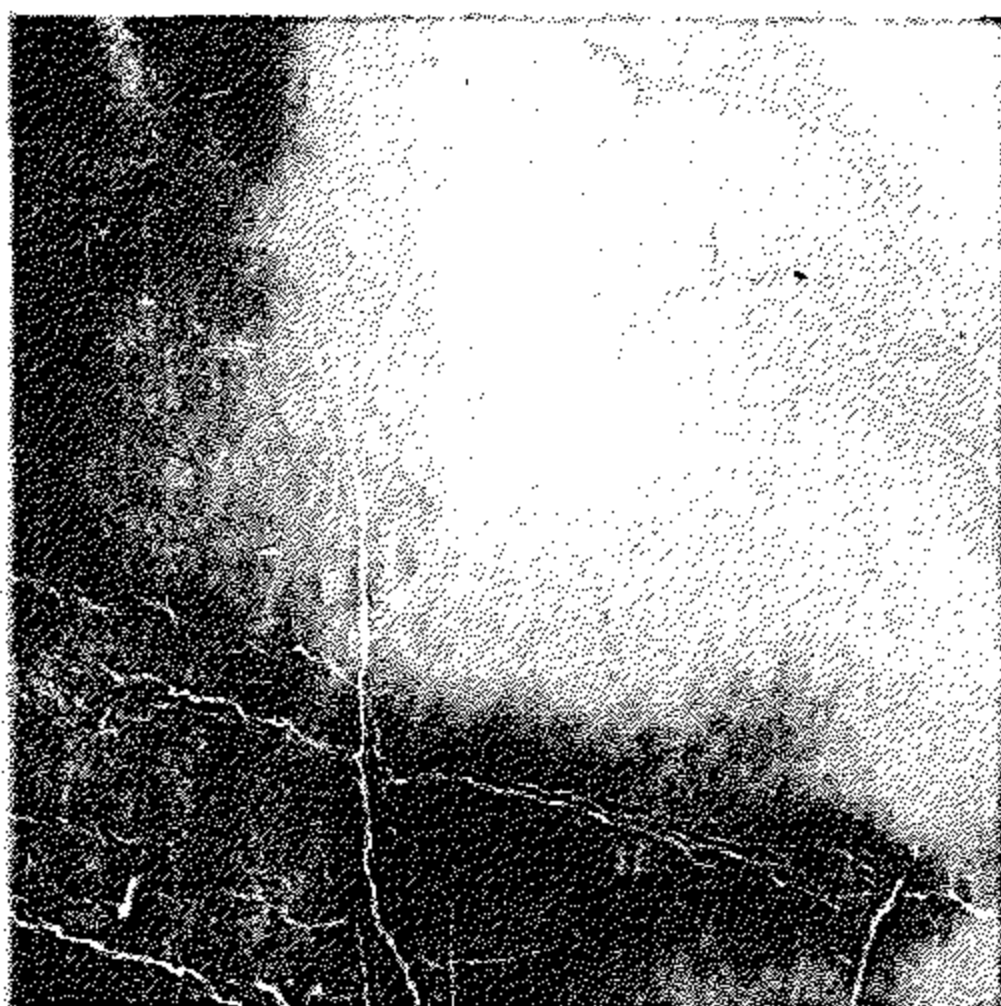
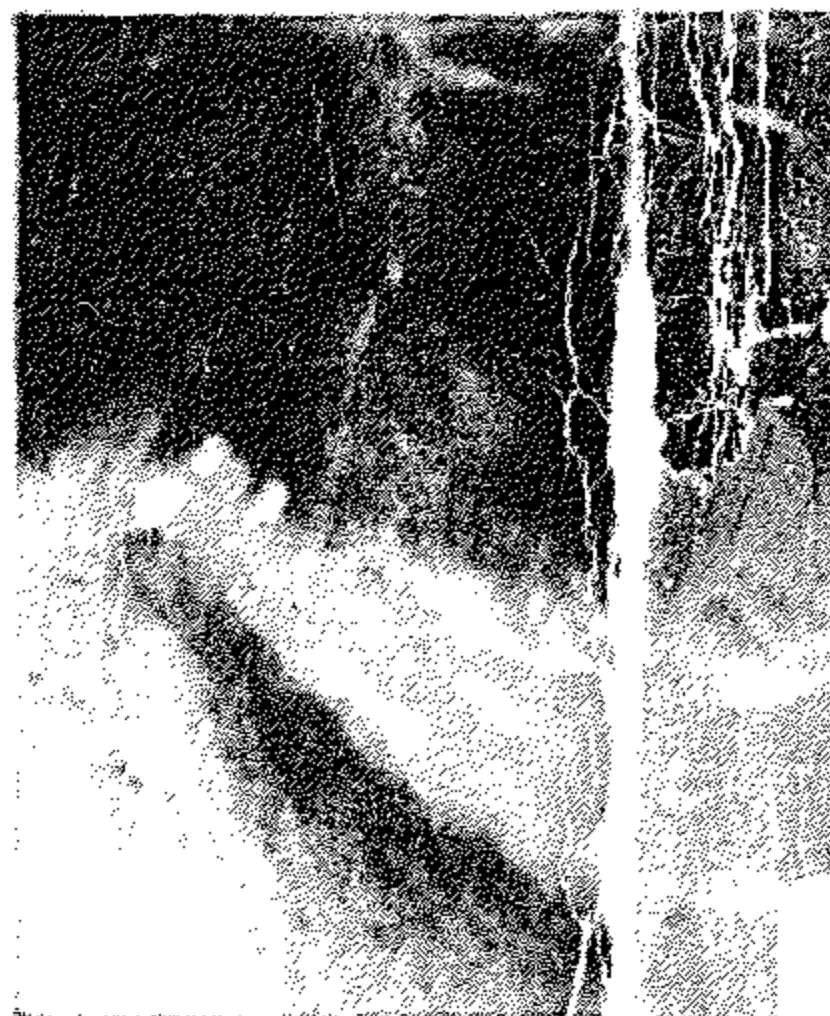


الادمان.. له علاج

د. عادل صادق



الادمان.. له علاج

الادمان.. لله علاج

د. عادل صادق

■ إهداء

.. إلى من يمتنع عن رمى الحجارة على المخطئين
والآثمين ..

.. وهو الشريف الذى لا يسقط عيوبه على
الآخرين ..

.. وهو الشجاع الذى يحترم ضعف
الإنسان ..

.. وهو النبيل الذى لا يزدري المعيين ...

المؤلف

■ المقدمة

.. فى أحد الأيام وأنا فى المدرسة الإعدادية دخل أحد المدرسين الفصل واختار عشرة من التلاميذ - وكنت منهم - وضربنا بقسوة على ظهور أيدينا بجانب المسطرة الحاد فأدمت أصابعنا وأحدثت ألماً شديداً .
.. ولكن ألماً من نوع آخر نشبت بما وراء ضلوعى وسببه أننى لم أعرف لم عوقبت .

وظللت بعدها لعدة شهور أشعر بالخوف من أن يحل بى عقاب مفاجى بدون سبب .. وحتى الآن أشعر برفض داخلى لأى شىء لا أفهم له سبباً ولا أرتاح لأى شىء غامض أو غير محدد وأضيق حين لا أجد معنى للأشياء والمواقف والأحاسيس والأفكار والعلاقات .. فلان للإنسان عقل فلا بد أن يعثر على معنى لكل شىء .. وقمة مأساة الإنسان ألا يجد معنى لوجوده .. فذلك هو الضياع .. وضياع أكثر ألا يجد معنى لهذا الكون ..

.. ماذا يفعل مثل هذا الإنسان الضائع ؟..

.. أى دافع لأن يعيش يومه وأى أمل يمكن أن يتوقعه من غده

.. وأى مشاعر يمكن أن يولدها له إحساسه بالضيق : الخوف !!
القلق !! الاكتئاب !! أم كل هذه المشاعر مجتمعة من الممكن أن تدهمه
وأن تطحنه ؟

.. وإزاء كل هذه الأحوال الثقيلة يود الإنسان لو فقد هذا العقل
الذى لم تعد له فائدة .. فإذا كانت وظيفة العقل أن يدرك الأسباب وأن
يبحث عن المعانى ، ففشله فى ذلك يلغى أحقيته فى الوجود وهذا فى حد
ذاته أكبر مصدر للألم وأقوى سبب لأن يشعر الإنسان بالحزن وأن يأسى
على نفسه ..

.. فماذا هو إذن فاعل ؟..

- إما أن يُطلق الرصاص على هذا العقل .. أو يفصل عن الواقع بفعل
المرض العقلى ، أو يفصل وعيه عن الواقع بفعل مادة اهتدى إليها
بغريزة الاحتياج ..

وتلك المحاولات للسيطرة على الألم والحزن تتشابه وتقود إلى نفس
النتيجة : « الغيوبة » ..

.. والغيوبة هى قمة الانفصال عن الواقع ولا تتحقق إلا بإحدى
الوسائل الثلاث السابقة : الموت .. المرض العقلى .. المواد المخدرة ..

.. ويحاول الإنسان بوسائل أخرى أن يحصل على درجات مختلفة من
اختلال الوعى أى من الانفصال عن الواقع : فيغمس فى عمله أو ينكب
على فنه أو يقامر بماله أو يقامر بعمره أو يهاجر .. أو أى شئ ينزعه من
جسده ويفصله عن وعيه ..

.. وهناك مرض فى الطب النفسى يعرف باسم « الهستيريا الانفصالية »
ومن أعراضه أن يفقد الإنسان الذاكرة وخاصة ينسى اسمه وعمله ومقر
سكنه .. أى ينسى من هو .. من أين جاء ؟ وأين يذهب ؟ لا يعرف ومن
أعراضه الشرود .. أى يذهب بعيداً جداً .. يغادر المكان الذى يعمل فيه
والذى يسكن فيه إلى مكان جديد .. لا يعرف فيه أحداً ولا يعرفه أحد
ولا هو يعرف نفسه .. ويبدأ من جديد .. وكأنه ولد من جديد ..

.. ومن أعراض الهستيريا الانفصالية أيضاً انفصال الإنسان عن
شخصيته لساعات وتقمصه - دون أن يدري - شخصية جديدة مختلفة
تماماً عن شخصيته الأصلية .. شخصيته تنطلق وتعربد تمزج وتمرح ..
تدمر أو تقتل .. تفعل ما تشاء .. أو تفعل ما تود أن تفعل دون قيود أو
حدود أو مراعاة لقانون أو أصول .. ثم تترد إلى الإنسان شخصيته
الأصلية ولا يتذكر أى شىء مما صدر منه تحت الشخصية الثانية ..

.. لماذا يصاب الإنسان بالهستيريا الانفصالية ؟..

.. لأنه لم يعد يقوى على تحمل الواقع .. لم يعد يقوى على تحمل
الضغوط والصراعات .. والأعراض الهستيرية هى فترات من الراحة ..
من الهروب .. لا يتحقق ذلك إلا باختلال الوعى .. وعى الإنسان
بنفسه ووعيه بواقعه ..

.. والنوم هو شكل آخر من أشكال الغيوبة ويحقق للإنسان ساعات
من الانفصال عن الواقع حتى يستريح جسده وأيضاً يستريح عقله ..

.. إذن هذه الغيوبة أو هذا الانفصال هو بحث عن الراحة ..
والمثعب هو الذى يسعى للراحة .. وثمن هذه الراحة قد يكون باهظاً :
الموت .. أو المرض .. أو الإدمان ..

.. والإدمان مرض وهو أيضاً عرض للمرض .. والإدمان هو أيضاً شكل تدريجي للموت .. وهو الموت كل لحظة .. والموت لحظة بلحظة ..

.. وإذا عرفنا لماذا يتحر بعض الناس .. وإذا عرفنا لماذا يصاب بعض الناس بالمرض النفسى والمرض العقلى فإننا سوف نعرف بسهولة لماذا يدمن بعض الناس ..

.. وهذا كتاب عن الإدمان .. اقتصر على نوع واحد من الإدمان وهو إدمان المواد .. وهى مواد أخرجها الله من باطن الأرض ومواد أخرى استطاع أن يصنعها الإنسان من مواد أخرى خلقها الله أيضاً ولا شئ فى الكون إلا من صنعه وخلقته ..

.. والكتاب يحمل رسالتين : الأولى أن ليس كل مدمن سيئاً .. بل السيئون قليلون جداً .. أما الكثيرون فهم المتألمون .. والثانية أن هناك علاجاً شافياً لكل الحالات بشرطين : الحب .. والإخلاص ..

د . عادل صادق

٠ قصة قصيرة .. ولكن حزينة بليغة

بداية فهمى الحقيقى لمعنى كلمة « إدمان » كان منذ عشر سنوات حين جاءت لعيادتى فتاة صغيرة جميلة أنهت تعليمها الجامعى وبدأت حياتها العملية لتساند أسرته التى بدأت أحوالها تتدهور مع تدهور مبالغت طرأ على والدها - رب الأسرة - الذى يشغل مركزاً مرموقاً أتاح لكل أفراد الأسرة العيش فى بحبوحة وهناء سنوات طويلة ..

ولم تفهم الصغيرة فى البداية ماذا أصاب والدها الذى صار شاحباً نحىلاً ذاهلاً .. ساخطاً متبرماً أحياناً ومنسحباً مستسلماً فى أحيان أخرى .. وقيل لها من أمها إن مرضاً غير معروف أصاب أباهـا وأن عليها أن تعمل لتساهم فى إطعام الأسرة بعد أن أهمل عائلها عمله بسبب علته غير المعروفة ..

.. ولأنها كانت صغيرة وجميلة فقد وفقت لعمل فى شركة خاصة يدر عليها راتباً كبيراً كل شهر إستطاع أن يسد كل إحتياجات الأسرة الأساسية ..

.. ولأنها كانت صغيرة وجميلة فقد تعرضت لمداعبات غير بريئة ونداءات صريحة من أحد أصحاب الشركة .. ولأنها كانت ذكية أيضاً وكانت فى إحتياج ملح للراتب الكبير فإنها استطاعت بلطف حازم ورقة حاسمة أن تصده ، ولكنه ظل واقفاً على أعتاب الأمل متشجعاً بلطفها وورقتها ، متجاهلاً حزمها وحسمها ..

.. واشتكت لأمها التي طالبتها بالصبر ..

.. وحين فاض بها أخبرت أباها العليل وكأنها تستحثه أن يبرأ من مرضه
ويعفيها من العمل إلا أنه أبدى لا مبالاة ..

.. وزادت أعباؤها المالية حين بدأ أبوها - سرّاً - يطالبها ببعض من مالها

المتبقى ..

.. وفي البداية أعطته - خجلة - بسخاء وخالطها شعور بالفرح
والألم .. الفرح لأنها تسدد دينها لوالدها .. والألم لأن الأيام أضعفت أباها
وجعلته يمد يده لابنته ..

.. ودهشت لأنه لم يكن يكف عن مطالبتها بالمال - راجياً ألا تخبر أمها
بذلك - وكانت في أوقات كثيرة تعجز عن تلبية كل ما يطلب فكان
ينصرف عنها لاعناً ساخطاً ..

.. ولاحظت الأم التغيرات التي طرأت على العلاقة بين الأب والابنة ،
أو بالأصح الخلل الذي أصاب هذه العلاقة حين تبادلا المواقع وأصبح الأب
يقف أمام الابنة موقف المستجدي المتلهف ثم ينصرف إما مسروراً راضياً أو
زاجراً مزجراً ..

.. واضطرت الأم أن تفصح لابنتها عن حقيقة علة أبيها .. أبوك مدمن
« أفيون » كل مرتبه ونقود أخرى يستدينها تذهب في شراء المخدر بالإضافة
إلى النقود التي يبتزها منك ..

.. وأصبحت الابنة تتهرب من أبيها .. وتراوح موقفه منها بين التذلل
والتهديد ..

.. وفاجأها يوماً في مقر عملها .. وكانت حالته غريبة .. زائف

العينين .. مرتعش الوجه متلعثم اللسان .. يتصبب عرقاً .. وأيضاً يتصبب
ألماً .. ورجاها بتذلل أحرق قلبها أن تعطيه فوراً عشرة جنيهات .

وأقسمت له أنها لا تحتفظ معها إلا بجنيه واحد .. فانهار وكأن صاعقة
هبطت على رأسه .. وفي لحظة استجمع بعض قواه ربما لأن فكرة جهنمية
عبرت برأسه فقال لها بكلمات تحمل في طياتها كل المعاني المخزية : ادخلي
لمديرك واطلبي منه ..

وفهمت الفتاة الذكية المعاني المخزية في كلمات أبيها . وفهم هو أنها
فهمت ما يعنى فابتسم ابتسامة زادته خزيًا في نظرها . ولم تدر بنفسها وهي
تنهال على صدره دفعاً بكلتا يديها ، وأفافت حين سقط على الأرض مغشياً
عليه .. ونقله المدير الشهم إلى المستشفى وعرف بقصة إدمانه .. وظن أنه
امتلك سلاحاً جديداً للضغط على الصغيرة المتمنعة ..

وحطمها الصراع بين أن تستسلم أو تترك عملها معرضة كل أفراد
أسرتها للضياع والعار ..

.. ولهذا جاءت للعبادة النفسية ..

.. وكان هذه الحكاية من هذه الصغيرة أبلغ درس لى فى موضوع
الإدمان .. أبلغ من عشرات الكتب والمقالات .. وحين أعدت القراءة
أدركت أننى أقرأ بعمق أكثر وفهم أوعى ونفاذ إلى قلب الحقيقة ..

الأب يدفع ابنته إلى السقوط لتحصل له على المال ليشتري به
« الأفيون » .

. أى تدهور أصاب هذا الأب .. أى خلل حطم عقله وأحرق عواطفه
وأهدر أخلاقه وبعثر قيمه ولطخ شرفه ..

.. هذا هو الإدمان ..

.. ماذا فهمت أنا من هذه القصة .. ؟

.. فهمت كيف يؤثر الإدمان على أخلاق الإنسان

.. وفهمت أن الآثار النفسية والخلقية أشد فتكاً من الآثار الجسمية ..

.. ولهذا ، ورغم أننا ما زلنا في بداية الكتاب فإننى أستطيع أن أقول :

إن استعمال المخدرات تهديد للحياة .. تهديد للوجود ..

.. استعمال المخدرات لا يؤدي فقط إلى تحطيم المتعاطى ولكنه يؤدي إلى

تحطيم كل الأشياء الجميلة في الحياة .. وماذا أسوأ من تحطيم الفضيلة

والشرف .. وماذا أسوأ من تلويث أقدس علاقة : علاقة الأبوة ..

.. وفي صفحات تالية نقرأ معاً عبارة تقول : إن الإنسان بعد أن يقع في

مصيدة الإدمان فإن إحدى الصفات التي تميز حالته هي : محاولته الحصول

على المخدر بأي وسيلة وبأى ثمن ..

بعد أن قابلت هذه الفتاة الصغيرة أدركت بالكامل معنى هذه العبارة

الخطيرة .. بل لعلها أخطر سمة من سمات الإدمان : المدمن يفعل أى شيء

من أجل الحصول على المخدر .. يسرق مثلاً .. وربما يقتل وهو يشرع في

السرقه ..

.. المدمن يدفع أى ثمن للحصول على المخدر حتى ولو كان مهر ابنته أو

نفقات علاج ابنه أو شرف ابنته .. أى ثمن باهظ ..

.. تعالوا نحاول أن نفهم أكثر وأعمق :

.. إن هذا يعنى أن حياة المدمن أصبحت تدور حول المخدر والحصول عليه .. إنها السيطرة الكاملة للمُخدر والعبودية المطلقة للمدمن .. لا يهمه شيء في الحياة إلا الحصول على المخدر .. وكل شيء في الحياة بعد ذلك يصبح ثانوياً هامشياً ..

هذا هو معنى التغير الذى يطرأ على شخصية المدمن .. هذا هو معنى أن الإدمان يسبب تدهوراً في شخصية المدمن .. تدهوراً في علاقته بزوجته .. بأبنائه وبناته .. بجيرانه .. بأصدقائه .. بزملائه في العمل .. يتدهور أدائه .. يتغيب عن العمل .. يفصل أو يفلس ..

.. لا شيء يهم .. المهم هو كيف يحصل على المخدر بأي وسيلة وبأي ثمن ..

لماذا هذه السيطرة من جانب المخدر وهذه العبودية من جانب المدمن .. ؟

في البداية يسعى الإنسان للمخدر للحصول على آثار معينة : متعة نفسية معينة .. استرخاء .. زوال الألم النفسى والجسدى .. إزاحة الاكتئاب من على الصدر ..

هذه هي البداية .. وهذا دافع لا بأس به للسعى نحو المخدر .. ولكن حتى هذه المرحلة لا تكون للمخدر السيطرة الكاملة .. المأساة تحدث بعد أن يدمن الإنسان .. فإذا تجرأ وحاول أن يمتنع أو يقلل الكمية التى يتعاطها فإنه يلقي العقاب المناسب : حالة من الانهيار الجسدى والنفسى .. يلتهب جسده بسياط تحدث ألماً يفوق كل تصورهِ وكل احتمالهِ وتمزق نفسه هلعاً وزعراً وتوخزها حراب الكآبة والقلق .. وهنا يركع المدمن لإلهه الجديد : المخدر .. ويستغفره أسفاً نادماً .. ويظل ملاصقاً له .. يذل أى شيء

ليحصل عليه .. وإلا لاقى الأهوال التي لا يمكن أن يمر بها أو يتصورها
أحد .. الألم .. الكآبة .. القلق ..

.. أشد الآلام ضراوة ..

.. وأقسى أنواع الاكتئاب قتامة ..

.. وأدهى صنوف القلق تعذيباً ..

.. هذا هو المصير الذى ينتظر المدمن إذا سهى عن مخدرة

.. ولهذا يصبح المخدر هو محور حياته بل كل حياته ..

.. ويسعى للحصول عليه بأى وسيلة وبأى ثمن ..

.. إنها السيطرة الكاملة على عقله وأفكاره مهما كانت درجة ذكائه ..

الإدمان يفقد المدمن القدرة على التفكير السليم وتقدير الأمور وإدراك
العواقب الوخيمة .. ومن هنا تأتى المسئولية الكاملة والمطلقة للمحيطين به
الذين لم تتأثر عقولهم بالإدمان وبالتالي لم يتأثر حكمهم السليم على الأمور
لأن يساعده ..

.. هذا هو تأثير المخدر .. وهذا هو معنى الإدمان .. المتعة الآن ..

والعبودية غداً .. والموت بعد غد .. والموت ليس للمدمن وحده .. بل هو

موت الحياة .. موت الحب والاحترام .. موت القضييلة والشرف .. موت

الخير والأمان .. موت التواصل والتآزر ..

.. إنه موت كل المعانى الجميلة فى الحياة ..

.. تعلمت كل هذا من قصة الفتاة الصغيرة الحزينة ..

.. إنها أشياء صغيرة أو مواقف تبدو بسيطة أو أحداث غير هامة تعبر بنا أو نعبر بها وقد لا نتوقف كثيراً عندها ولكنها تحفر مكاناً في نفوسنا من أثر وخزة سريعة .. ويظل هذا الأثر باقياً مدى الحياة .. وبدون أن ندري نكتسب وعياً جديداً وأحاسيس أعمق وبصيرة أنفذ .

هكذا فعلت بي قصة الفتاة الحزينة الصغيرة ابنة مدمن « الأفيون » الذي أراد أن يبيع شرفها بعشرة جنيهات ملحة يشتري بها أفيوناً .

أدركت كم هو بائس تعيس وأيقنت الخطورة الحقيقية للإدمان ولذا آثرت أن أبدأ كتابي عن الإدمان بتلك القصة لعل وخزها يصل إلى كل النفوس التي تقرأ الآن فتتحفز لقراءة الكتاب بوعى وفهم لعلنا نتكاتف جميعاً لكي نحمل الحياة ..

• لماذا يدمن إنسان ؟

.. فلنحاول أن نقرب من جوهر المشكلة برفق وبلا تحيز .. نحاول أن نجيب على أهم سؤال : لماذا يدمن إنسان ما ... ؟

التسلسل المنطقي في كتاب كهذا أن نتحدث بداية عن خصائص المواد التي تسبب الإدمان ثم نعرف القارئ بالصور المختلفة للإدمان ودرجاته وعلاماته ثم الخصائص الإكلينيكية لإدمان كل مادة .. وبعد كل ذلك نتحدث عن أسباب الإدمان .. أى نجيب على السؤال : لماذا يدمن إنسان ما ... ؟

ولكننى سوف أكسر هذا التسلسل « المنطقي » وأتحدث مباشرة عن أسباب الإدمان لأننى فعلاً أريد أن آخذ القارئ إلى قلب الحقيقة وإلى لب المشكلة .. لماذا يدمن إنسان ما .. ؟

.. لا أريد أن أغرق القارئ في بداية الكتاب بأسماء وتعريفات وتفصيلات كيميائية طبية ، إكلينيكية قد لا تعنيه كثيراً .. بل هو يريد أن يعرف : لماذا أدمن ابني أو زوجي أو زوجتي أو شقيقي أو صديقي ؟

لماذا سقط إنسان ما في بئر الإدمان السحيقة ؟ .. وحين حاول أن ينقذ نفسه وجد أن ساقيه وذراعيه قد تكسرت ..

.. كيف لهذا الإنسان الذكي المتعلم أن تزل قدمه وكيف وهو يعلم الأخطار المحيطة به يتماذى ويتماذى كالإنسان الذى يتلع سماً ليقتل نفسه

ولا فرق بين هذا وذاك إلا أن أحدهما يتلغ السم مركزاً ليقتل نفسه في نفس اللحظة .. والآخر يتلغه مجزئاً ليأتى الموت تدريجياً ويراه وهو مقبل عليه فيندفع هو أكثر ناحيته ..

.. لماذا يقتل إنسان نفسه ، ولماذا يحطم كل الجمال الانساني من حوله . ؟

.. لماذا ؟

.. السبب الأساسى فى مخ الإنسان .. كل إنسان ..

.. إن نشاط مخ الإنسان وتحرك المواد الكيميائية بين خلاياه قائم على حقيقة تبدو بسيطة ولكنها أساسية وبديهية وهى : تحقيق أقصى درجات اللذة وتقليل الألم .. وكأنها « فلسفة » تكيف المخ بيولوجيا على أساسها .. فاتجه نشاطه نحو البحث عن اللذة وتحاشى الألم .. هذا هو شأن أو خصائص أو طبيعة عمل المواد الكيميائية أو الهورمونات العصبية التى تبعث النشاط والحركة داخل خلايا المخ فتنتقل منها الإشارات العصبية ..

ولا يمكن أن نتخيل اتجاهها عكسياً لهذا النشاط أى أن يكون موجهاً نحو تقليل اللذة وزيادة الألم ..

ومن هنا نضع أول نقطة فى الخط أو فى الطريق : وهى أنه بناء على هذا التكيف البيولوجى للمخ (الباحث عن اللذة - المناهض للألم) فإن الإنسان يتجه تلقائياً أو فطرياً أو بوعى أو تحت ضغوط معينة أو فى ظروف خاصة نحو بعض المواد التى تعين على تحقيق اللذة وفى نفس الوقت تساعد على زوال الألم .. وهذا من الوجهة البيولوجية منطقى إلى حد كبير .. فلا يمكن مثلاً أن نتصور سلوكاً عكسياً من الإنسان أى يسعى للمواد التى تزيد الألم

وتقلل إحساسه باللذة ..

واللذة مقصود بها هنا اللذة النفسية وهي الإحساس بالسعادة والاسترخاء والأمان والثقة .. أى كل الأحاسيس النفسية الطيبة .. وأيضاً زوال الألم يحقق أو يأتي بأحاسيس نفسية طيبة ..

.. إذن هناك مواد نسميها عقاقير تتمشى مع التكيف البيولوجى للمخ (تحقيق اللذة - إزالة الألم) ..

إنها مواد كيميائية حينما يتعاطاها الإنسان تحدث لديه تأثيراً ما .. إما أنها تسبب أو تأتي بأحاسيس ممتعة أو تزيل أحاسيس غير طيبة كالحزن والقلق والألم .. أى أن النتيجة فى كل الأحوال طيبة ..

.. وهى بهذه التأثيرات يكون لها بلا شك صفة التعزيز الذاتى
Self Reinforcement .

أى أنها تعزز نفسها لدى المتعاطى .. أى تدفعه لأن يتعاطاها مرة ثانية بسبب الأحاسيس الطيبة التى تثيرها لديه .. بهذه الصفة هى تؤثر على مشاعره وأفكاره لتجعله يكرر تعاطيها .. أى أن مشاعره وأفكاره يقولان له : كثر التعاطى حتى تحصل على التأثير الطيب ..

وتلك هى النقطة الثانية التى نضعها فى أول الخط الذى سيقودنا إلى فهم حقيقة الإدمان ولماذا يدمن إنسان ما ..

البداية كانت فى طبيعة المخ الإنسانى .. ثم العقاقير التى تحدث تأثيراً طيباً مستحبات .. ونحن نعرف بعضها مثل الخمر والهيروين والكوكايين والحشيش .. وأيضاً المنومات والمهدئات .. وبلا شك مسكنات الألم والأسبرين .. إلى آخر قائمة طويلة سوف نتحدث عنها تفصيلاً ..

.. ونقفز قبل الأوان إلى حقيقة ليس هنا مكانها ولكنها تلح على أن
أعرضها أمام القارئ : وهى أن كل الأدوية التى تحدث لذة وتجلب متعة
هى أدوية تسبب مشاكل ..

ولكن ..

ولكن يلجأ الإنسان إليها لأسباب ما .. من هو هذا الإنسان . ؟ ولماذا
يلجأ إليها . ؟

.. نحن متفقون أنه انسان يؤذى نفسه .. وهناك كثيرون يعرضون
أنفسهم للإيذاء بأيديهم .. كالذى يلعب القمار ليخسر .. وكالذى تشد
شعرها حتى تنزع معظمه أو تجرح وجهها الجميل وتشوّهه أو كالذى يأكل
حتى يقتل نفسه من السمّة أو كالذى يخالف تعليمات الأطباء ويدخن أو
يتحرك رغم خطورة حالة قلبه .. إنها حالات أو أنماط من السلوك تعرف
فى الطب النفسى باسم « سلوك تحطيم الذات » Self - Destructive
Behaviour..

.. هذا الإنسان المخدّر يعلم أنه يؤذى نفسه ولكنه يحتاج احتياجاً ملحاً
لهذه المادة التى تخدره ..

.. هذه المادة المخدرة تجعله فى حالة من التنويم تساعد على الهروب ..
حالة من التجميل .. تجميل لكل جسده فلا يشعر به ولا يشعر كيف ألحق به
من أذى .. حالة من التخدير لواقعة .. واقع مخدر لا يشع ألماً .. واقع
لا يشع نقداً .. واقع لا يشع تجريحاً .. واقع لا يشع إيذاءً .. واقع لا يشع
خيبة الأمل .. واقع لا يشع الفشل .. واقع لا يؤكد له دائماً أنه طريد
منبوذ ..

الأم .. النقد .. التجريح .. الإيذاء .. خيبة الأمل .. الفشل .. النبذ ..
.. هذا هو ما يحاول أن يهرب منه الإنسان المخدّر من خلال عملية

التنميل لكل جسده فلا يشعر به .. والتنميل لواقعة فلا يشعر به أو لا يشعر بقدر الجحيم الذى يصدر عنه .. المادة المخدرة مضادة للألم ومضادة لخيبة الأمل ومضادة لأحاسيس الفشل المرة .. إنها بديل الصبر .. وماذا يعنى الصبر . ؟ إنه يعنى تحمل المكروه .. وماذا إذا كان الإنسان لا يستطيع هذا التحمل .. ألا يوجد بيننا الضعيف والقوى بالمعنى النفسى والمعنى المادى .. هناك من يستطيع أن يحمل على كتفيه حملاً ثقيلاً ، وهناك من إذا حاول أن يحمل هذا الحمل وقع على الأرض ..

وكذلك الحال مع الأحمال النفسية .. هناك من يستطيع أن يتحمل الغلب والقهر وخيبة الأمل والفشل والتجريح والنبذ والنقد .. وهناك من لا يستطيع فيداهمه الاكتئاب .. والمادة المخدرة تبدد مؤقتاً ولو وقت قليل كل هذه المشاعر السلبية .. إنها تسهل الهروب وتقدم النسيان ..

.. وماذا تقدم أيضاً المادة المخدرة .. ؟

أنها تقدم أحلاماً ونشوى وهمية وحلولاً سهلة « غير واقعية » لمشاكل لا حل لها .. وتبدو الأمور سهلة وهينة فى عينية وهو تحت تأثير المخدر .. يستطيع أن يتجرع أى مر .. العلقم نفسه يقوى على تحمله .. يصبح أصبر الصابرين وأقواهم .. يستهين بمشاكله بل ويلوم نفسه كيف رآها كبيرة فى وقت ما .. كيف بدت لعينه معضلة ..

.. ويعيش الوهم .. يعيش الأحلام الزائفة .. يعيش اللا حقيقة .. تسقط كل الآلام والحسرات .. بل وتداهمه سعادة أن كل شىء سهل وأن كل شىء ممكن وأن كل شىء جميل .. ويعيش لحظات الوهم ..

.. ماذا تفعل به أيضاً المادة المخدرة .. ؟

.. تجعله ينسى كراهيته لنفسه .. يتقبل نفسه السيئة .. يتقبلها بعيوبها

وضعفها ودونيتها وحقارتها وسفالتها وعدم أهليتها أى شىء . وما أقسى أن يكره الإنسان نفسه .. وما أقسى أن يحتقر الإنسان نفسه .. يريد الإنسان حينئذ أن يهرب من نفسه ويتوارى عنها وألا يرى حقارتها ومساوئها ..

والمادة المخدرة تساعد على ذلك .. تساعد على تقبل نفسه ..

.. وتساعد المادة المخدرة على أن يتجرع كراهية الآخرين له .. هم لا يطيقونه .. لا يحبونه .. وجوده مصدر قلق .. إحراج .. ينكرونه .. يتبرأون منه .. يشعر أنه منبوذ .. وكأن هناك رغبة لا شعورية (وربما شعورية) عند الجميع أن يختفى من حياتهم .. أن يتعد عنهم .. أن يموت .. وما أقساه من إحساس .. إنه الجحيم بعينه .. كيف يهرب من هذا الجحيم .. كيف يحمى نفسه من هذه النار التى تحرق نفسه وجسده أى كل وجوده .. لابد إذن أن يُخدر نفسه فلا يشعر بها ولا بد أن يُخدر هذا الواقع لكي يكف عن كراهيته ..

.. فقد الاتصال بهم وفقدوا الاتصال به .. أو هم أرادوا ألا يكون بينهم وبينه اتصال .. أصبح الحوار معهم عبئاً ثقيلاً .. أصبح الجلوس معهم جحيماً .. من المستحيل أن تتلاقى النظرات .. كل يمضى بجوار الآخر دون أن يعى وجوده ، وإذا تسرب اليه بعض الوعي بوجوده يسرع الخطى هرباً .. المواجهة صعبة .. والمقابلة مستحيلة وتبادل النظرات مشقة ..

.. المادة المخدرة تلغى كل هذه الموانع .. تجعله بقابل النظرات بثبات وتطلق لسانه وتحرك فؤاده .. المادة المخدرة تجعله يقتحم الحائط السميك الذى يفصله ويبعده عنهم .. ينطلق لسانه فيتكلم ويتكلم ويتكلم .. يقول ويقول ويقول .. يسقط حاجز الرهبة بينه وبينهم .. وبذلك يتحقق حنينه بالانتماء .. بالتواصل .. بالتوحد .. أنه منهم وأنهم منه .. يُلغى إحساسه بالوحدة ..

هذه الأخيلة الجميلة والمشاعر الزاهية للأسف لا تستمر إلا لدقائق أو لساعات محدودة جداً .. وتلك الأحاسيس التي لها ملمس ورائحة الورد سرعان ما تتحول إلى أشواكٍ تؤخذه في كل موضع من نفسه ومن جسده ..

وأتصور حالة لمرضى أدخلوه حجرة العمليات لإجراء جراحة تشفى آلامه .. ولكنهم اكتفوا بتخديره دون إجراء الجراحة .. وأصبحت عملية التخدير بعد ذلك هى الهدف المرجو وليست الجراحة الشافية ..

.. وأنا لا استدر عطفاً على المدمن ولكنى أطلب فهماً .. والفهم الصحيح يقودنا إلى الحقيقة .. أما الصراخ والتهويل والمعلومات المبالغ فيها تزيد من حيرتنا .. وإثارة مشاعر العدا والنقمة على المدمن تزيد من إحساسه بالعزلة والنبذ فيندفع أكثر نحو مزيد من التعاطى حتى يموت غرقاً ..

.. هذا الإنسان يحاول أن يعالج نفسه من شيء يؤلمه ولكن لا يعرف ما هو وكيف أصابه ..

• وهل يدرى مريض الاكتئاب أنه مصاب بمرض الاكتئاب .. ؟ .. إنه فقط يشعر بآلام الحزن المبهم .. الهموم تتكاثر ويشعر بها كأحمال ثقيلة وضعت فوق صدره فجعلت تنفسه متعذراً .. رقت لآخر ، وفجأة ، تشتعل النار داخله تكويه وتوسعته ويتمنى لو أن بحراً يتعله ليطفىء ناره .. ولذا فإن بعض الناس يلجأون إلى المواد المخدرة أو المهدئة أو المنشطة ليدفعوا عن أنفسهم أحاسيس الحزن والهم التي تهاجمهم من وقت لآخر وتستمر معهم أياماً أو شهوراً وربما أكثر .. الاكتئاب هو أحد أسباب اللجوء إلى هذه المواد التي تسبب التعود أو الإدمان ..

والاكتئاب قد يظل شهوراً أو سنيناً دون تشخيص .. فلا هو يعرف أنه

مكتئب .. والذين حوله لا يعرفون أو لا يهتمهم أن يعرفوا .. ويكتشف أن بعض المواد تنتشله ولو لحظات من حالته البائسة أى ترفع عنه هذا البؤس .. فينبهر بها ... ويلجأ اليها .. ويواظب عليها .. ويستسلم لها .. وقد تظل تحت سيطرته أو يصبح هو تحت سيطرتها وذلك حسب نوع المادة وقدرتها على إحداث حالة من التعود أو الهبوط به إلى درك الإدمان ..

• وإنسان آخر يتلهف على هذه المواد لأنها تدهشه وتبهره بقدرتها على إزالة أحاسيس داخلية غامضة تهده خوفاً وتوتراً وتوقعاً لكل شيء .. إنها حالة القلق التى يعانى منها البعض دون أن يدروا ، وتفقدهم القدرة على الاستمتاع بالحياة وتشل قدراتهم وتبعدهم عن الناس ..

والمواد المخدرة تقضى باقتدار سحرى على هذه المشاعر السلبية فى دقائق فيشعر الإنسان أنه خرج من سجن كبلت فيه روحه .. يشعر حينئذ بالاسترخاء والطمأنينة والثبات والثقة بالنفس والقدرة على التفكير الصافى الرائق وتلك هى الجنة التى سمع عنها وحرّم منها ..

وللأسف سرعان ما يزول الصفاء ويحل التكدير ، وتتبخّر الطمأنينة ويحل الخوف ، ويتلاشى الاسترخاء ويحل التوتر .. وهنا لا يرى خلاصاً الا بالاستمرار على هذه المواد التى يستسلم لها .. وقد تظل تحت سيطرته أو يصبح هو تحت سيطرتها وذلك حسب نوع المادة وقدرتها على إحداث حالة من التعود أو الهبوط به إلى درك الإدمان ..

.. والاكتئاب مرض قد يحدث نتيجة لانخفاض تركيز بعض الهورمونات العصبية فى أماكن معينة من المخ Biogenic Amines .. ولا نعرف لماذا تنخفض عند بعض الناس .. ونوع آخر من الاكتئاب يحدث نتيجة لتكاثر وتكالب الهموم والمشاكل التى لا حل لها والتى تحاصر الإنسان فى نومه

ويقظته ولا مهرب منها ..

.. والقلق أيضاً مرض قد يصيب إنسان دون أن يكون هناك مصادر للقلق في حياته فيخاف ويتحفز بلا سبب ويتوقع السوء ويتوتر ويأرق .. وقد يقلق الإنسان لمشاكل فعلية تواجهه ولا يستطيع مواجهتها وضغوطاً تخنقه وتزلزله ..

.. وهكذا تستمر الحياة بهما وقلقها .. وهو أمر لا يحتمل إذا إستمر طويلاً .. والمخدرات أو المواد المنشطة أو المهدئات أو المنومات هي إحدى وسائل الهروب (أى الراحة) حتى ولو كان مؤقتاً .. حتى ولو كان لدقائق .. ومن يجرب هول الاكتئاب يتمنى الراحة منه ولو لدقيقة واحدة بأى ثمن .. ومن يجرب تمزيق القلق يتمنى الخلاص منه ولو دقيقة واحدة بأى ثمن .. وثن المخدرات فادح كما سئرى ولكنه هو الطريق الوحيد المتاح أمامهم ..

.. أنا لا أئتمس للمدمن عذراً ولا أستدر له عطفاً ولكنى أطلب فهماً .. والفهم الصحيح يقود إلى الحقيقة .. أما تزييف العلم فيقود إلى الهلاك ..

.. ورغم الاختلاف الكيميائى بين المواد التى تسبب التعود أو الإدمان إلا أن جميعها تشترك فى شىء واحد : إحداث تأثير محبب .. تأثير يحتاجه هؤلاء الناس .. تأثير يسعون له .. وبسبب الاختلاف الكيميائى فإن تأثير كل مادة يختلف عن الآخر وكذلك الطريقة التى تحدث بها هذا التأثير .. أى أن كل مادة تقدم تأثيراً خاصاً بها يحتاجه نوع معين من الناس وسوف نتناول التأثير الخاص لكل مادة ، وكذلك الاحتياج الخاص لكل إنسان فى فصل خاص ..

ولكنى فى هذا الفصل أتحديث بشكل عام .. فهذا ليس كتاباً نظرياً أكاديمياً وليس كتاباً سياسياً ولكنه - كتاب أقدمه من واقع خبرتى الشخصية مع ضحايا المواد .. ضحايا المجتمع ..

.. ولكن هل كل مكتب يلجأ إلى هذه المواد ؟

هل كل قلق يسعى إليها ؟

هل كل مكروب مهموم لا يجد راحة إلا عند هذه المواد .. ؟ أم أن هناك استعداداً شخصياً عند بعض الناس يدفعهم دفعاً إلى هذه المواد بالذات ؟ وحينئذ يبدو الأمر كالقدر المحتوم .. وكالرغبات القهرية التى لا يستطيع الإنسان مقاومتها ..

وإذا كان الأمر كذلك فما معنى « الاستعداد الشخصى » .. هل هو الاستعداد البيولوجى أم هو سمات فى شخصية معينة تتجاوز ونطلق عليها « شخصية المدمن » .. وهل هذا الاستعداد موروث أم أن البيئة تلعب الدور المحدد والأساسى لخلق ما يسمى بالاستعداد ؟ ..

أنا شخصياً أؤمن أن الإنسان يولد وهو يحمل قدرة داخل خلاياه فوق أجسام تسمى بالكروموزومات Chromosome .. هذه الكروموزومات تحمل الجينات Genes التى تتحكم فى الصفات الوراثية ..

.. وهذا القدر الجينى قد يظل كامناً لسنوات طويلة حتى تجيء ظروف خارجية تفجره وتطلقه من عقاله وتفك أسرهِ .. هذه الظروف الخارجية نطلق عليها البيئة Environement وهذا القدر الجينى نطلق عليه الاستعداد .. Constitution

إذن هذا القدر الجينى لا يكون محدداً بالتفصيل ولكن الذى يرسم له

مساره هو نوعية الضغوط التي يتعرض لها الإنسان .. Stress ..

إنها معادلة معقدة تفرز لنا في النهاية المعاناة والألم والانحراف والشذوذ عن الفطرة السليمة .. ومكره أخوك وليس ضالاً وآثماً ومخطئاً .. ومن الظلم أن نزدريه ونهبل عليه التراب أو نقدفه بالحجارة لنضطره لأن يتوب ويتطهر .. ويا لجهل إنسان يؤمن بهذا الأسلوب الإرهابي في علاج إنسان بائس ضعيف لم يجد العون من أحد على بلواه الجينية التي فجرتها ضغوط فوق طاقته .

.. علماء النفس حاولوا أن يحددوا سمات خاصة في شخصية المدمن أو شخصية الإنسان الذي سيدمن .. فهو يوصف أساساً بأنه إنسان غير ناضج وعاجز عن مواجهة مشاكله والوقوف أمامها ومحاولة حلها .. فهناك عجز أو قصور في شخصيته .. عاجز عن إقامة علاقات ثرية ومشبعة وثابتة ومستمرة مع الآخرين .. وهو لا يستطيع تحمل الألم أو الشعور بالفشل أو خيبة الأمل .. لا يقوى على تحمل مشاعر الإحباط .. وبصفة عامة هو إنسان اعتمادي سلبي ليس له شخصية استقلالية ويلجأ إلى الحلول قصيرة المدى والتي تحقق إشباعاً سريعاً حتى ولو كان مؤقتاً وحتى ولو كان على حساب تأجيل حل مشاكله .. فهو يفتقر للحزم وللحسم وبعد النظر ولا يقوى على تأجيل رغباته ويسعى لإشباع غرائزه وتحقيق رغباته تحقيقاً فورياً ..

.. ومن واقع خبرتي أستطيع أن أقول : إن التعود والإدمان على المواد المخدرة والمنشطة أكثر انتشاراً بين أربع أنواع من الشخصيات .. ولا أستطيع أن أدعى القول بأن شخصياتهم هي التي دفعتهم للإدمان أو التعود فهذا أمر يحتاج إلى تحقيق علمي دقيق .. ولكن كل الذي أستطيع أن أقوله : إن هناك ثمة علاقة ..

• الشخصية الاكتئابية Depressive Personality

وهو إنسان أميل في مزاجه العام إلى الإحساس المستمر بالحزن وافتقاد الرغبة والحماس لكثير من الأشياء التي تثير حماس واهتمام الناس .. هذا الإنسان معرض لنوبات حادة من هبوط المعنويات والإحساس القوى بالاكتئاب لعدة أيام قد يقاومها بإحدى المواد المخدرة أو المنشطة بشكل متقطع أو مستمر .. وقد يقوده سوء الاستعمال لمثل هذه المواد إلى التعود عليها أو إدمانها .. ولكن لا سلوى له إلا هذه المادة التي يعرف أنها ترفع معنوياته ، وتجلب له بعض السرور الذي يفتقده بشكل دائم ..

• الشخصية الانطوائية Schizoid Personality..

وهو الإنسان الخجول الحساس الانطوائى الذى يفضل العزلة ويهرب من الناس ومن التجمعات ولا يقوى على مواجهتهم ولا يقوى على التعبير عن رأيه ويشعر باضطراب شديد حين يضطر للتعامل مع الناس في ظروف اضطراريه ..

وقد يكشف هذا الإنسان أن إحدى المواد تزيل خجله وتلغى توتره وتطلق لسانه وتهديء من فزع قلبه فيستطيع التعامل مع الناس بسهولة وبدون خجل .. مادة تذيب الحواجز بينه وبين الناس وتزيل خوفه من الناس .. ويجد نفسه مضطراً لاستعمال هذه المادة كلما اضطرت الظروف لمواجهه مسؤولياته مع الناس .. يلجأ اليها بشكل متقطع أو مستمر .. وقد يقوده سوء الاستعمال لهذه المادة إلى التعود عليها أو إدمانها .. ولكن لا علاج لحالته إلا هذه المادة التي يعرف أنها تغير من شخصيته تماماً فينعم ولو لوقت صغير بنعمة التعامل الجرىء بلا خوف مع الناس ..

• الشخصية المكروبة .. Stressed Personality

بلا أى سبب أو أى ضغوط هو دائماً قلق ومتوتر وفى عجلة من أمره فى كل شىء إلى حد الإرهاق لنفسه ولمن يتعامل ويتفاعل معه .. درجة عالية من القلق وعدم الاستقرار وسهولة الاستثارة والعصبية والاندفاع وعدم الصبر مما يعرضه للخطأ والاحتكاك بالآخرين .. والأهم حالة دائمة من المعاناة .. ويكتشف أن بعض هذه المواد تزيل كل هذه التوترات وتجعله هادئاً بارداً مسترخياً متأنياً .. ويجد نفسه مضطراً لاستعمال هذه المادة بشكل متقطع أو مستمر .. وقد يقود سوء الاستعمال لمثل هذه المواد إلى التعود عليها أو إدمانها .. ولكن لا خلاص له من عذاباتة إلا بهذه المادة التى تمحو كل مشاعر القلق المتوترة ليحل محلها الاسترخاء والطمأنينة ..

• الشخصية ضد الاجتماعية «السيكوباتية»

Socio patheic Personality «Psgcho Patheic Personoality»

هكذا كان منذ أن كان صغيراً .. طفلاً أو على أعتاب المراهقة .. عنيفاً عنيداً عدوانياً .. ليس كبقية الأطفال .. من الصعب أن تحبه أو أن تتألف معه .. يشرك بنظرات التحدى من عينيه ويستدر غضبك بتعبيرات اللامبالاة على وجهه إذا أخطأ .. يسرق .. يكذب .. يهرب من المدرسة .. يهرب من البيت .. يتججج مع والديه .. يؤذى إخوته وأصدقاءه ..

.. هكذا تظهر ملامح الشخصية السيكوباتية فى سن مبكرة .. وترسخ مع الأيام وتزداد عنفاً ويزداد هو عدوانية ضد المجتمع فيدوس الرقاب ويلوى الأذرع ويحرق الزرع ويسرق الأمن ويدوس الشرف .. سعيه الأوحى والدائم نحو تحقيق ملذاته وإرضاء نزواته على حساب كل إنسان أى إنسان وعلى حساب كل القيم المتعارف عليها من مجتمعه .. يسرق ، يرتشى ، ينصب ، يخادع ،

يؤذى ... يفعل أى شىء دون أن يتحرك لديه أدنى إحساس بالألم أو بندم ..

.. ومنهم الأذكىاء ومنهم الأغنياء .. منهم القادرون على إخفاء شرورهم وعدوانيتهم وإظهار عكس الحقيقة .. فيبدو هذا « السيكوباتى » المبدع وكأنه الرجل الطيب الأمين الشريف الكريم .

.. وبشكل عام فإن السيكوباتى لا يتعلم من أخطائه ولا يجدى معه العقاب ..

هذه الشخصية نظراً لأنها تسعى نحو اللذة السريعة فإنه يتعود أو يدمن إحدى المواد المخدرة أو المنبهة .. ويصبح سوء استعمال المواد من أحد سمات الشخصية السيكوباتية البارزة .. وهذا النوع يتعاطى ويدفع غيره للتعاطى .. وكل تجار المخدرات - بدون إستثناء - من الشخصيات السيكوباتية ..

.. ومن الجائز أن نقول : إن معظم السيكوباتيين يلجأون لمثل هذه المواد ليتعودوا عليها أو يدمنوها ولكننا نحذر : ليس كل المدمنين سيكوباتيين .. ليس كل مدمن سيئاً .. تلك صيحة أريد أن أرددها بصوت مرتفع وأريد أن أؤكد على حروفها المطبوعة .. ليس كل مدمن سيئاً ..

.. المدمن ضحية ..

.. ضحية مرض نفسى أو عقلى ..

.. ضحية ضغوط اجتماعية قاسية ..

.. ضحية صدفة تعيسة وصديق سوء

.. ضحية تكوين خاص يخلق لديه ما يسمى بالاستعداد للادمان ..

.. ضحية لها تأثير السحر في جلب اللذة ودفع الألم ولذا تتوافق مع التكيف البيولوجى للمخ .. مواد خطيرة سريعة التأثير قادرة على تخدير نفس الإنسان .. تخدير وجدان الإنسان فيتوقف إحساسه بالقلق أو الاكتئاب وقادرة على تخدير تفكير الإنسان فيتوقف عن التفكير في واقعه المؤلم ومشاكله التى لا حل لها ، وقادرة على تخدير إدراك الإنسان فىرى واقعاً مزيفاً ولكنه يبعث على السرور .. مواد لها القدرة على التعزيز الذاتى نظراً لتأثيرها الذى لا يقاوم ..

.. إنها مواد تشبه تلك المواد التى يفرزها المخ بشكل طبيعى لتسكين آلامنا والتى تعرف باسم الاندورفينات Endorphins والانكفالينات Enkephalins .. وهى مواد تشبه فى تركيبها مشتقات الأفيون .. أى أن هناك أفيوناً داخلياً يفرز من مخ الإنسان ، ليسكن آلام الإنسان .. وهذا أمر يدعو إلى التفكير والتأمل .. وكأن الألم هو قدر الإنسان فهذا هو مخه الذى يفرز مسكنات للألم فى الأحوال الطبيعية .. وكأن الأساس هو أن يكون الإنسان متألماً ويأتى أفيون المخ ليزل هذا الألم .

.. ويبدو أن المدمن هو إنسان كان حظه أقل فى أفيون المخ ولذا يلجأ لأفيون الشجرة .. تلك الشجرة التى عرفها بالصدفة وعرف أن ثمارها تزيل آلامه وتجلب له السعادة فزرعها عن وعى ليستعين بثمارها على تخفيف آلام نفسه وآلام جسده ..

إذن الخالق خلق مركز المخ الذى يفرز مركبات شبيهة بالأفيون وخلق أيضاً البذرة التى حين تزرع تثمر شجرة ثمارها يسيل منها الأفيون .. أى يُخلق الألم وخلق معه مسكنات الألم : طبيعية تفرز من المخ ونباتية تزرع فى الأرض ..

.. إذن نحن أمام مثلث يحتل الإنسان إحدى زواياه .. ذلك الإنسان الذى لديه طبيعة خاصة ، وتكوين أو تركيبة خاصة .. هذا الإنسان الذى لديه شخصية ما مكروبة أو مكتئبة .. هذا الإنسان الذى ربما يعاني مرضاً نفسياً أو مرضاً عضوياً .. ويحتل الزاوية الثانية تلك المادة التى تسبب الإدمان أو التعود وذلك التأثير السحري لها وقدرتها على التعزيز الذاتى وتوافقها مع احتياجات الإنسان أى ليزيل آلامه ويضعف من لذته .. وفى الزاوية الثالثة تكمن البيئة بكل ضغوطها ومشاكلها التى تسهل لهذا الإنسان أن يلجأ لهذه المادة لكى يهرب أى تفجر لديه الاستعدادات الكامنة ..

.. وليست الأسرة فى كل الأحوال هى المسئولة .. ففى الأسرة الواحدة تجد الابن السوى والابن المدمن .. بل وتجد أن كل ظروف هذه الأسرة وكل أفرادها يهيئون أفضل الفرص لأى ابن لكى يكون سوياً .. ولكن رغم ذلك نجد فى هذه الأسرة المتوافقة الابن المنحرف والابن المدمن .. وهذا يؤكد على حقيقة هامة وأساسية وهو أن العامل الأول فى الانحراف هو استعداد الشخص ثم بعد ذلك تأتى الضغوط والعوامل البيئية وليس العكس ..

.. ولكن بشكل عام الأسرة الفاشلة تنتج أبناء فاشلين .. ولقد فكرت كثيراً لكى أجد اسماً للأسرة التى لم تحقق أيّاً من الأهداف التى وجد من أجلها نظام الأسرة فلم أجد أفضل من تعبير « الأسرة الفاشلة » .. فشلت فى أن تحقق السعادة لطرفيها الأساسيين الزوج والزوجة وفشلت فى أن تمد أبناءها بالسعادة .. ولا شك أن مشاعر الاحباط تسيطر على كل أفراد هذه الأسرة لأنهم جميعاً فى قرارة أنفسهم يشعرون بفشلهم فى أداء دورهم الطبيعى فى الحياة بل أهم الأدوار وهو المساهمة فى بناء وتدعيم الأسرة ومدها بعناصر بقائها واستمرارها مادياً ومعنوياً ، والفشل أيضاً فى الاستمتاع بما

يفترض أن تمنحه الأسرة وهو الاستقرار والاطمئنان ..

والابن المدمن هو أحد مظاهر الأسرة الفاشلة .. فنسبة الإدمان بين الأبناء ترتفع في الأسر الفاشلة .. ولكن هناك مظاهر أخرى للفشل كأن يفشل الابن دراسياً أو يعاني نفسياً أو يضطرب سلوكياً .. وقد يلاحقه الفشل حتى يكبر ويفشل هو أيضاً في إقامة علاقات سوية ..

.. وفشل الأسرة مسئولية مشتركة وليست المسئولية الكاملة لأحد الزوجين .. قد يكون أحدهما البادئ أو قد يتحمل نصيباً أكبر ولكن بلا شك فإن الطرف الآخر استجاب بطريقة تدعو إلى مزيد من الفشل ولا تدع مجالاً للإصلاح ..

وأهم ما يميز علاقات الأسرة الفاشلة أنها تتسم بروح العداء الظاهر أو المستتر وهذا معناه اندحار الحب في النفوس .. وحين يموت الحب من السهل أن تملك الإنسان المشاعر العدائية التي يعبر عنها بأساليب مختلفة كالسلبية والإهمال أو الهجوم والنقد إلى حد التجريح .. وهذا معناه انعدام التعاون بينهما في أبسط الأمور المتعلقة بحياة الأسرة واستمرارها بشكل صحي أو على الأقل تحقيق الحد الأدنى من النظام والاستقرار ..

فأى أسرة لابد أن يكون هناك نظام لحياتها يلتزم به جميع أفرادها وهذا النظام الثابت المستمر يمنحهم الإحساس بالاستقرار وأن الحياة في ظل هذه الأسرة هي حياة مستمرة بلا انقطاع ويستطيع الإنسان على هذا الأساس أن يخطط لمستقبله وأحلامه ..

ولكن الأسرة الفاشلة تفتقد لوجود هذا النظام الأمر الذي يسبب

حالة العداء المعلنة بين الزوجين فيحل التنافر محل التعاون ، بل قد تصل عدوانية أحد الطرفين إلى حد التخريب ، أى يتنازل عن الصالح العام للأسرة في سبيل أن يحقق انتصاراً على الطرف الآخر أى يلحق به هزيمة تؤذيه وتجرحه ...

.. يحاث هذا في حالة الأب الاستبدادى المسيطر والذي يلغى تماماً شخصية الأم وتتسم معاملاته بالحدة والعصبية والضغط الشديد على من حوله مع عدم مراعاة ظروفهم وخاصة مع الزوجة ، بل ويحاول أن يمحي شخصيتها تماماً أمام أطفالها ويعمد باستمرار إلى إضعاف ثقتها بنفسها حتى تضطرب أكثر وتصبح عاجزة عن أداء دورها الطبيعي كزوجة وكأم وكمسئولة عن أشياء كثيرة في حياة الأسرة ..

الأم في ظل هذه الظروف تشعر بعدم الأمان ولا تتوقع استقراراً لحياتها ولا تستطيع أن تتوقع وأن تتمنى للمستقبل ويلازمها إحساس بأن هذه الأسرة قد تنهار في أى وقت .. والطبيعى أن تفقد عواطفها تماماً تجاه زوجها .. ومن الطبيعى أيضاً عن عمد أو بدون عمد تحاول أن تؤذيه وتجرحه بطريقتها الخاصة وحسب إمكانياتها .. ويستهلك هذا جزءاً كبيراً من طاقتها واهتماماتها على حساب العطاء للأسرة وخاصة الأبناء .. فهي سيدة تعاني وبالتالي فإن عطاءها يكون أقل ..

والمشكلة هنا أن هذا الأب قد ينظر نفس النظرة إلى أطفاله لانتائهم لأمهم أو لمجرد أنهم يشبهونها .. وأيضاً هذه الأم قد تنظر نفس النظرة لأطفالها لانتائهم وحبهم وتقديرهم لأبيهم رغم سوء معاملته أو لأنهم يشبهون أباهم .. أى أن كلا الأب والأم يفتقدان في هذه الظروف النظرة

العادلة المتوازنة لأبنائهما .. أى لا يستطيعان فصل أبنائهما عن مشاكل علاقتهما الفاشلة .. وهو فعلاً من الصعب فصل الأبناء عن مشاعر الأب تجاه الأم أو عن مشاعر الأم تجاه الأب .. وبذلك ينضم الأبناء أو يتورط الأبناء فى تلك العلاقة الفاشلة ويصيبهم هم أيضاً الفشل فى علاقتهم بالأب وبالأم .. وتتكون لدى الأبناء مشاعر سلبية تجاه أحد الوالدين ، ومشاعر متناقضة تجاه الوالد الآخر .. فهم بلا شك يكرهون أحدهما لعدائه الشديد .. أما بالنسبة للطرف الآخر فإنهم يحبونه ويكرهونه فى نفس الوقت .. يحبونه لأنه الطرف الذى وقع عليه الإيذاء ويكرهونه لضعفه ولاستجاباته السلبية وأيضاً لعدائه المستتر ..

فى ظل هذا الجو يهرب الأبناء بمشاعرهم خارج البيت .. ولا يوجد غير الصديق فى هذه الأحوال .. وقد يكون هو الآخر فاشلاً : مدمناً أو منحرفاً أو حتى عاجزاً عن تقديم المساندة العاطفية الإنجابية الحقيقية ..

.. وقد تلعب الأم نفس الدور فتكون هى الشرسة العدوانية المسيطرة المستبدة والأب هو الصورة الضعيفة الهامشية فى حياة الأسرة ..

ولا يمكن أن تستقيم حياة فى ظل الاستبداد الكامل لأحد الطرفين ..

.. والمشكلة الأكبر هو إنعدام الاحترام .. فسخرية أحدهما من الآخر أو تحقيره أو توجيه الإهانة له أو تجريحه يولد أكثر المشاعر عداوة واحتقار أيضاً لدى الطرف الآخر .. وتلك أسوأ ظروف يعيش فيها الأبناء ..

ففى مثل هذه الأحوال تحدث فترات خصام طويلة وقد يترك أحد الطرفين البيت وبذلك يقل الإشراف على الطفل .. وفى مثل هذه البيوت الفاشلة حيث الوالدين مستهلكين بالعداوة تضعف الضوابط التى من المقرر

أن توضع على سلوك الطفل ..

وفي مثل هذا البيت الفاشل أيضاً تنعدم طموحات الأبوين بخصوص مستقبل الطفل .. فمستقبل الطفل أمر يهم الأسرة الناجحة الطموحة السعيدة أما في حالة الأسرة الفاشلة فإن التراخي يصيب طموحاتها وتنظر إلى الأمور نظرة يائسة بل وتنعدم أمامها أى فرصة لمستقبل أفضل وبذلك يُهمل الطفل وأحياناً يُنبذ ..

.. وتزداد الأمور تعقيداً حينما ينمو الطفل ويصير مراهماً أو شاباً صغيراً ويطلع بفهم على الحال المتداينة للأسرة وتلسه حرارة العداوة السائدة وقد يتم إستقطابه ناحية أحد الطرفين أو قد يتعرض للنبد من الطرفين .. والشاب المنبوذ يجد الطريق للانحراف مفتوحاً أمامه ، واستعمال المواد المخدرة هو أحد مغريات هذا الطريق ..

.. وترتفع نسبة الإدمان بين الأبناء فى الأسرة التى لا تعرف الله .. أو التى تعرفه ولا تؤدى واجباتها الدينية والتى لا تعمق مشاعر الإيمان فى أبنائها ..

.. وترتفع نسبة الإدمان بين الابناء حينما يكون الأب ذاته مدمناً أو تكون الأم كذلك ..

.. وانحراف سلوك أحد الأبوين وخاصة إذا كان معلناً وظاهراً يخلخل جهاز القيم لدى الأبناء ويمهد لهم أنفسهم طريق الانحراف ، والإدمان هو أحد المحطات فى هذا الطريق بل أحياناً يكون الإدمان هو جواز المرور ..

.. والأسرة اللاهية عن أبنائها هى أسرة فاشلة أيضاً وباعثة على الانحراف .. أو نسميها « الأسرة الغائبة » غائبة عن البيت وبذلك تكون

أيضاً غائبة عن الوعي .. فالأب يعمل ليل نهار فلا يرى أولاده أو هو متغيب خارج البلاد وكذلك الأم المشغولة بطموحاتها الشخصية وغائبة بجسدها أو بذهنها عن البيت وبذلك يتعرض أبنائها لإهمال شديد .. وقد يقطع الابن مرحلة طويلة في طريق الإدمان قبل أن يكتشف الأبوان ذلك .

ورغم كل ذلك فإننى أعود لأؤكد أن نسبة غير قليلة من المدمنين تأتي من أسر طيبة .. وفي هذه الحالة يكون الشاب قد تعرض لأجواء غاية في الانحراف والفساد خارج البيت جرت به جرأاً إلى هذا الطريق الوعر .. وفي هذه الأحوال لا يكون الإدمان هو الشكل الوحيد للانحراف بل ينحرف إلى أشكال أخرى قد تكون أكثر خطورة من الإدمان ..

.. وهناك مجموعة من الناس يجدون طريقهم لاستعمال مثل هذه العقاقير التي تسبب الإدمان أو التعود بعد أن تركوا سن الشباب وأعنى بهم الذين تعادوا سن الثلاثين .. في هذه الحالة يكونون بعيدين عن التأثيرات المباشرة للبيئة وبعيدون أيضاً عن تأثير ما يعرفون برفاق السوء .. ولكنهم يقبلون على هذه المواد لأسباب أخرى .. أسباب معظمها تتعلق بالحالة النفسية وكأنهم يقبلون على هذه المواد بقصد المعالجة الذاتية .. واختيارهم للمادة لا يأتي عشوائياً بل هناك صفات خاصة في المادة التي يقبل عليها شخص معين لأنها تلبى له احتياجات خاصة أو هي تعالج حالة نفسية معينة يعاني منها أو تقوى بعض دفاعاته التي يحتاج إليها ، أو تجعله يهرب من بعض مشاعره التي تزعجه ..

.. أى أن لكل انسان صفات وطبيعة خاصة واحتياجات مختلفة وحالة نفسية معينة .. وأن هناك مادة لها تأثير يتوافق مع احتياجات وطبيعة وظروف هذا الإنسان بالذات ..

.. والغالبية منهم تعاني من الاكتئاب المزمن أو القلق المزمن .. أى هناك حالة مرضية قد تكون مخفية وراء أعراض عضوية يشكو منها المريض ولا يشكو من أى أعراض نفسية .. ولقد وُجد أن نسبة كبيرة من هذه الحالات تقع عن سوء استعمال المواد إذا تم علاجها بمضادات الاكتئاب ومضادات القلق .. فالذى يقبل على « الهيروين » مثلاً يحتاج إلى تأثيره المهدىء .. فهذا الإنسان بداخله قلق وغضب وعدوان ، والهروين يهدىء من كل هذه المشاعر التى لا يستطيع هو أن يتعامل معها وتسبب له ألماً نفسياً ..

والذى يقبل على « الكوكايين » يحتاج إلى تأثيره المضاد للكآبة .. وبعض الدراسات أثبتت أن مدمنى « الكوكايين » من أصحاب الشخصية الدورية التى تتناوبها فترات من الحزن يعقبها فترات من المرح .. الكوكايين يخلصهم من مشاعر الحزن ويسهل له الانطلاق والإحساس بالسعادة وكأنهم يتعاطون الكوكايين للعلاج . والكوكايين يقضى أيضاً على مشاعر الفتور والاجهاد السريع التى يشعر بها الإنسان المكتئب وكذلك يقوى من عزيمته لتأكيد ذاته ولمقاومة مشاعر الإحباط وكلها أعراض اكتئابية يحقق له الكوكايين الخلاص منها ..

وهذا يجعلنا نؤكد على أن بعض الناس يلجأون إلى هذه المواد التى تسبب الإدمان أو التعود بهدف معالجة أنفسهم وكل إنسان يقبل على مادة معينة تساعد بالذات على التخلص من حالته ..

.. من نلوم إذن ؟

- نلوم الاستعداد أو التكوين الذى يهوى الإنسان أو يدفع الإنسان نحو الميل إلى مادة معينة ..

- أم نلوم المرض النفسى الذى يجثم على النفس فيخنقها بالكآبة أو يعذبها بالقلق ولا يكون أمام الإنسان مخرج إلا اللجوء إلى تلك المادة ..

- أم نلوم الأسرة الفاشلة التى حرمت الابن من الطمأنينة والاستقرار ونقلت إليه مشاعر العداء والنبد فكانت المادة المخدرة وسيلته للحصول على طمأنينة زائغة .

- أم نلوم الأسرة الغائبة التى أهملت ابنها فأصبح ضائعاً وصار صيداً سهلاً لرفاق السوء للحصول على صحبة مضللة ..

- أم نلوم الضغوط والمشاكل والناس التى لا ترحم وهى تحيط بإنسان لا يقوى على مواجهة كل هذه الأهوال ولا يجد إلا أحد هذه المواد لتساعده للهروب من هذا الواقع المفزع حتى يستطيع أن يستمر ويتقبل حياته بواقع مزيف تصنعه له هذه المادة ..

- أم أن الأمر هو خليط من كل هذه الأسباب أى يولد الإنسان ولديه استعداد ما يهيئه للميل نحو المواد التى تخفف الآلام وتزيل القلق وتبعث على البهجة وخاصة إذا واجه ضغوط أو مشاكل لا يقوى على مواجهتها وتحملها لأنه هو أساساً ولد باستعداد ضعيف للتحمل والمواجهة .. وربما هذا الإنسان قد تربى فى ظل أسرة فاشلة أو أسرة غائبة ولهذا كان قدره الحتمى أن تزل قدمه ويضل طريقه ويصبح ضحية جينات مريضة وبيئة هى أيضاً تبعث على المرض ..

لا توجد إجابة قاطعة .. ولا أحد يستطيع أن يشير بوضوح وثقة إلى السبب الرئيسى للإدمان .. ولا أحد يستطيع أن يحدد فى حالة كل شخص مدمن سبباً واحداً دفعه لهذا السلوك ..

.. لا يوجد أبداً ما يسمى بالسبب الرئيسى أو الأوحد وخاصة فى القضايا الإنسانية .. إن الأمر يبدو متشابكاً ومعقداً وربما من الصعب أو من غير المفيد أن نفصل بين طبيعة الإنسان وبين ظروف البيئة .. فأى سلوك هو نتاج التفاعل التلقائى بين الإنسان وبين بيئته ..

.. وبالنسبة لموضوع الإدمان - ومن واقع خبرتى الشخصية - لا أستطيع فى حالة ما أن ألقى كل اللوم على التكوين والاستعداد ولا أستطيع فى حالة أخرى أن ألقى كل اللوم على البيئة والظروف المحيطة .. ثم لا ننسى شيئاً آخر خطيراً وهاماً وهو التأثير السحرى لمثل هذه المواد وما تحققه من أحاسيس فورية لا يستطيع مقاومتها أكثر الناس صلابه إذا استمر فى استعمالها ..

.. وأخيراً لا ننسى أن توفر هذه المواد يشجع أو يزيد من الإقبال عليها .. وبذلك يكون أحد وسائل محاربة الإدمان منع دخول هذه المواد إلى البلاد ومحاربة توزيعها .. إن ذلك لا يقضى نهائياً على الإدمان ولكنه سيققل إلى حد كبير نسبة الذين يجدون طريقهم للإدمان بالصدفة أو عن طريق أهل السوء أو لعلاج أنفسهم من الألم أو القلق أو الكآبة أو للهروب من مشاكلهم .

إن وجود هذه المواد وسهولة الحصول عليها يزيد انتشارها ويزيد من الإقبال عليها لمن كان لديه ضعفاً .. ومن منا يستطيع أن يدعى أنه لا يضعف أحياناً فيتلهف على من يعينه فى ضعفه وينقذه من ألمه ...

• هذه المواد الفسريية

وتأثيرها على انسان ..

.. لابد في البداية أن نتعرف على أسمائها وأنواعها ونتعرف على تصنيفها قبل أن نعرف كيف تؤثر وكيف تسبب الإدمان أو التعود .. ومعرفة الأسماء مهمة في بداية أى تعارف ..

.. وفي البداية لابد أن نوضح أن هناك خطأ شائعاً وهو أن جميعها يطلق عليها مخدرات يستوى في ذلك الأفيون مع « الكوكايين » ، ولكن في الحقيقة أن كلمة مخدرات Narcotics يجب أن نحتفظ بها لتلك المواد التي تؤثر على درجة الوعي واليقظ فيتأثر انتباه الإنسان وتتأثر حواسه ويميل إلى النوم وقد تتسبب في فقدان الوعي .. ومن أبرز سمات المواد المخدرة أنها تسكن الألم .. والأفيون مخدر وكذلك الخمر والحشيش والقات ..

أما المنشطات Stimulants فهي تزيد من درجة اليقظ والانتباه والإحساس الزائد بالنشاط والخفة وعدم الشعور بالتعب والأرق مع الحركة الزائدة .. ومن أشهرها « الأمفيتامين » و« الريتالين » .. و« الكوكايين » يسبب نشاطاً وليس خمولاً ولذلك فالكوكايين ليس مخدراً ..

.. بعض هذه المواد يستخرج من ثمار النباتات والبعض الآخر استطاع الإنسان أن يصنعه ولا شك أن الإنسان اهتدى إلى هذه الثمار بالصدفة ثم حافظ عليها وزرعها لانه وجد أنه يحتاج لها .. ثم حاول أن يعرف تركيبها الكيميائي وكيف تؤثر وحاول أن يصنع مثلها ونجح نجاحاً باهراً في تخليق مواد مثلاً تشبه الأفيون في تأثيرها مثل « البيشدين » و« الميثادون » وهي مواد تستعمل عوضاً عن الأفيون وكبديل له في حالة علاج مدمني « الأفيون » .

• و « الأفيون » كمخدر له مشتقات متعددة .. والأفيون الخام يُستخرج من ثمرة نبات الخشخاش وعادة يستحلب أو يشرب مع القهوة ونادراً ما يقوم المتعاطي بتدخينه .. وأشهر المواد التي يحتوى عليها الأفيون الخام المورفين .. وهذا المورفين يستعمل أساساً لأغراض طبية وخاصة قبل وبعد الجراحات الكبيرة وكذلك لتخفيض الآلام الشديدة .. وإساءة استعماله أى حين يستعمل لغير الأغراض الطبية تؤدي إلى الإدمان وهو من أخطر أنواع الإدمان وأكثرها تدميراً ..

وأيضاً « الكوداين » يُستخرج من الأفيون الخام .. وهو مركب طبي معروف ويستعمل كمسكن للآلام والتقلصات ، وأيضاً في تسكين السعال إلا أنه أضعف في تأثيره عن « المورفين » .. ولكنه أيضاً يسبب الإدمان .. ومدمنو « الكوداين » يشربون كميات كبيرة من أدوية السعال التي تحتوى على الكوداين ..

وبعض المواد تُصنع من الأفيون الخام وأخطرها « الهيروين » وهو على هيئة مسحوق أبيض أو رمادى وأشهر طريقة لتعاطيه عن طريق الاستنشاق .. وبعض المدمنين يحرقونه ويستنشقون أبخرته وآخرون يذیبونه في الماء ليحقن في الوريد ..

.. ولأن الألم هو مشكلة الإنسان أو هو قدر الإنسان فلقد حاول الإنسان أن يسيطر عليه وأن يحاصره مهما كان الثمن باهظاً .. ولهذا استطاع أن يُصنع مواد تشبه ثمار الشجرة السحرية .. فصنع « البيثدين » و « الميثادون » وأيضاً صنع « السوسيجون » و « الدولوكسين » . والذين عانوا من الآلام يعرفون هذه الأسماء جيداً .. والذين عرفوا طريق الإدمان يعرفونه هذه الأسماء جيداً .. وأحدث هذه المواد تعرف باسم « إستادول » وله ضحايا كثيرون وأغلبهم من الشباب ..

والغريب أن الشيء الذى له فائدة عظيمة يمكن أيضاً أن يسبب مصيبة عظيمة .. ولا أعظم فى الوجود من شيء يخفف آلام الإنسان ولكن كل مسكنات الآلام تسبب إما إدماناً أو تعوداً حتى الأسبرين ..

ولا أعظم فى الوجود من شيء يخفف الكآبة ويزيل القلق ولكن أخطر وأسرع المواد فى إزالة القلق والكآبة هى مواد تسبب الإدمان والتعود ..

- و « الحشيش » من المخدرات الشهيرة التى كثرت حولها الأقاويل .. وهو شديد الانتشار بين كل الطبقات وكل الأعمار وكل الجنسيات وكلا الجنسين .. وهو من أكثر المواد التى تؤثر على الإدراك وعلى الانفعالات .. وليس له استعمالات طبية ، ويُزرع فقط بهدف التعاطي .. والحشيش نحصل عليه من أنثى نبات القنب التى تحتوى أيضاً على « الماريهوانا » .. والغالبية تدخن « الحشيش » فى السيجارة أو النرجيلة .. والأقلية تبتلعه مع القهوة أو الشاي ..

- و « الكوكايين » هو مادة إرستقراطية لا يقدر على تعاطيها إلا الأثرياء فسعره غالٍ جداً .. وهو مادة تسبب النشاط وزيادة الحركة والشعور بالمرح .. ومسحوق الكوكايين الأبيض يُستنشق أو يُذاب ويُحقن فى الوريد .. وهو يستخرج من أوراق نبات « الكوكا » ...

- وعقاقير الهلوسة لها شهرة عالمية الا أنها غير منتشرة فى مصر أو البلاد العربية .. وهى تؤثر بشدة على الحواس وتؤدي إلى حدوث الهلاوس أى يرى الإنسان أو يسمع أشياء لا وجود لها .. وأشهرها عقار « إل . إس . دى » L.S.D. (حامض الليسيرجيك Lysergic acid) وأيضاً عقار « الميسكالين » Mescaline .

- وفى اليمن تنتشر مادة القات التى يتم زرعها بكثافة شديدة وغير محظور استعمالها رغم تأثيرها المخدر الضار ويقوم المتعاطي بمضغ أوراق

نبات القات وتعرف هذه العملية باسم التخزين لأن المتعاطي يحتفظ بما يعضغ في فمه ويقوم باستحلابه ببطء ومن الطريف أن نستمع إلى متعاطي القات حين يقول إنه لا يتصور حياة بلا قات .. فالقات يمنحه النشاط والقدرة على العمل وأيضاً يمنحه الهدوء النفسى ونسيان المشاكل والهروب من الواقع إلى عالم الأحلام والتأملات .. ولا أستطيع أن أقوم ببيع أو شراء إلا والقات تحت خدى ولا أستطيع النقاش فى السياسة والاقتصاد إلا ورحيق القات يتسرب على جدران حلقى ..

• والمنومات تستعمل كعلاج لمرض الأرق تحت الإشراف الطبى الدقيق .. ولكن إساءة استعمالها تؤدي إلى التعود وليس الإدمان وهناك فرق .. والمهدئات كذلك التى تعالج القلق لا تسبب إدماناً وإنما تعوداً إذا أسئ استعمالها بعيداً عن إشراف الطبيب ..

• وكذلك مسكنات الآلام المعروفة والمشهورة والبسيطة أيضاً مثل « الأسبرين » و « النوفالجين » و « الباراسيتامول » قد يسئ بعض الناس المتألمين دائماً استعمالها فيعتادون عليها حتى يصبح من الصعب عليهم التخلي عنها .. وهم يستخدمونها فى البداية للتخلص من آلامهم ثم يكتشفون أن لها أثراً طيبة أخرى كالإحساس ببعض الانتعاش أو السكينة .. والتوازن النفسى والجسدى .. وعادة آلام هؤلاء الناس تكون بسبب تعاستهم أو قلقهم ولذلك فإن مسكنات الآلام وخاصة الأسبرين تكون مزدوجة الفائدة بالنسبة لهم .. وأعرف بعض الحالات التى لا تستطيع أن تعيش بدون الأسبرين ..

• وبعض الناس إذا مر الوقت الذى اعتادوا فيه أن يتناولوا فنجان القهوة دون أن يتناولوه شعروا بالصداع وعدم التوازن وربما ببعض التوتر .. وهذا معناه أنهم اعتادوا على « الكافين » الموجود فى البن .. وبعض

الناس لا يستطيعون الحياة بدون فنجان القهوة .. وكذلك مادة « النيكوتين » التى يحتويها التبغ يكون من الصعب الامتناع عنها فى البداية إذ يشعر الإنسان بالقلق والتوتر وبعض الكآبة وعدم التوازن .. والكافين موجود أيضاً فى الشيكولاته ومشروبات « الكولا » و « الكاكاو » .. وبدون أن ندرى فإن بعض أطفالنا يعتادون فى سن مبكرة على هذه المادة إذا سمحنا لهم بالإسراف فى تناولها عن طريق الكاكاو أو الشيكولاته أو مشروبات الكولا والتى يغرم بها معظم الأطفال ربما لاعتيادهم أو لنقل تجاوزاً لإدمانهم مادة « الكافين » .

• وغريب أمر هذا الإنسان الذى يكتشف بالصدفة أو ربما عن طريق حاسة معينة أن مادة معينة تحدث تأثيراً خاصاً يحتاجه .. فهناك مثلاً من اعتادوا استنشاق البنزين .. وآخرون يستنشقون الأبخرة المتصاعدة من الصمغ .. هذه المواد تخدرهم وتجلب لهم الراحة وتجعلهم يهلوسون .. المهم أنها تبعدهم عن الواقع ..

وبعض السيدات يستنشقن « الأسيون » الذى يستعمل فى إزالة طلاء الأظافر ، والذى يسبب الدوخة والشعور بالرغبة فى النوم مع الإحساس الشديد بالاسترخاء .. وإذا أعدنا السؤال القديم لماذا .. ؟ فإن الإجابة ستكون نفس الإجابة وهى أن هناك إحتياجاً ما .. وما هو هذا الإحتياج .. ؟ .. إنه أساساً الحاجة إلى الاسترخاء ودفع الاكتئاب والهروب من واقع مؤلم معاكس ..

إذن أشهر المواد التى يبحث عنها الإنسان ويتعاطاها ويعتاد عليها أو يدمنها هى :

١ - الأفيون .

- ٢ - مشتقات الأفيون الخام .. مثل المورفين والكوداين والمصنعة مثل البيثدين والميثادون والسوسيجون والدولوكسين واللعنة الجديدة الاستداول .
- ٣ - الخمر ..
- ٤ - المنشطات مثل الامفيتامين والريتالين .
- ٥ - الكوكايين
- ٦ - عقاقير الهلوسة
- ٧ - الحشيش
- ٨ - المنومات والمهدئات
- ٩ - القات ..
- ١٠ - الكافيين
- ١١ - النيكوتين
- ١٢ - المواد المتطايرة مثل البنزين والاستون وأبخرة الصمغ ..
- ١٣ - مسكنات الألم مثل الاسبرين والنوفالجين والباراستيامول .
- ١٤ - وربما مواد أخرى لا أعلمها أنا بالذات أو لا يعلمها أحد إلا الذى اكتشفها وجربها وأحبها واعتاد عليها أو أدمنها ..

.. لماذا الإدمان ..

معنى التعمود ..

الوقوع في الحب الشافي القاتل ..

الموضوع غاية في الدقة والحساسية .. وله أهمية وخطورة .. والوقوع في مصيدة الإدمان تدمير للإنسان والحياة .. ولذا وجب تحرى الدقة في عرض الحقائق ، ووجب أيضاً تحاشي الخلط .. والصدق في عرض الحقائق أساس لمخاطبة العقول .. والتبسيط مع عدم الإخلال ضرورة للوصول لكل العقول .. والتعميم تعميم ، ولذا يجب التفصيل والتخصيص دون الدخول في تفاصيل لا تهم إلا متخصص ..

ولا بد من تكرار بعض الحقائق سبق عرضها لترسخ لأنها أساس يبنى عليه بقية الحقائق ..

فلا بد أن نعيد القول بأن مخ الإنسان وما يصدر عنه من سلوك يقومان على حقيقة بسيطة ولكنها تبدو أساسية وبديهية وهي تحقيق أقصى درجات اللذة وتقليل الألم .. إنه تكيف بيولوجي للمخ في البحث عن اللذة وتحاشي الألم ويمكن ملاحظة ذلك في كل أنواع الحيوانات ..

.. ومن هنا يأتي الاعتماد على العقاقير .. إنها تعين على تحقيق اللذة وتعين على زوال الألم .. واللذة فورية تعقب تعاطي الدواء مباشرة .. وزوال الألم فوري وكأن يداً من السماء مسحت على مكان الألم .. ولذا يسعى الإنسان لتكرار التعاطي .. فهذا العقار له صفة التعزيز الذاتي ..

.. والذي لم يُجرب عقاراً لا يصبح مدمناً بأى حال من الأحوال ..
والذى يستعمل عقاراً له صفات الإدمان سوف يدمن .. ومن هنا تأتى أهمية
الوقاية أى تحاشى وصول هذه العقاقير إلى أيدي الناس ..

.. والإدمان أو التعود هو علاقة بين العقار وبين الإنسان . تماماً
كالوقوع فى الحب .. وفى الحب كما فى الإدمان والتعود لا بد أن تكون هناك
فترة زمنية فى البداية يتعرف كل منهما على الآخر .. وبعد مدة يقع أحدهما
(وليس بالضرورة الاثنين) فى حب الآخر .. والحب حالة ليس من السهل
وصفها ، ولكنه فخ يقع فيه الإنسان .. حالة تشبه الجنون ، فالحب يفقد
الحكم السليم على الأشياء ويفقد الحكم الدقيق على محبوبه ، فكل صفة فى
محبوبه ترقى إلى حد الكمال ..

.. بعض الناس يقعون فى الحب بسرعة والبعض يأخذ وقتاً .. والحب
يحقق لذة .. واللذة تدعم الحب .. تماماً مثل العقار الذى يحدث لذة .. إنها
تتجدد مع كل تعاطى .. ولكن سرعان ما ينتهى شهر العسل ويحل
الاعتماد .. ومعناه العبودية الكاملة .. يتحول الأمر من الحصول على اللذة
إلى تحاشى آلام السحب ..

وما هو الاعتماد ؟ Drng Dependence ..

إنه حالة تنشأ من التعاطى المستمر لعقار معين .. حالة تنشأ من تفاعل
الجسم مع العقار .. ونتيجة لذلك تظهر أعراض نفسية .. أو أعراض
عضوية .. أو أعراض نفسية وعضوية .. أى أننا أمام حالة مرضية لها
أعراض وتتميز بسلوك أساسى وهو الرغبة القهرية التى لا تقاوم فى الحصول
على العقار . واستعماله باستمرار للحصول على تأثير معين .. أو لتحاشى
التأثير المؤلم الذى ينشأ عن إيقاف استعمال العقار ..

وتنشأ لنا مشكلة أخرى وهى ضرورة زيادة الجرعة للحصول على نفس التأثير أو للحصول على التأثير المرغوب فيه ..

كل هذا ينشأ من سوء الاستعمال للعقار .. ولذلك يطلق على تلك الحالات « اضطرابات استعمال المواد » .. Substance Use Disorders... سوء استعمال Substance Abuse هو الإفراط فى الاستعمال بصورة متصلة أو دورية بهدف الشعور بالراحة أو للحصول على تأثيرات معينة يرغب فيها المتعاطى .. وهذا يتم بمحض اختيار المتعاطى ..

وبعض هذه المواد أو العقاقير تسبب اضطراباً واضحاً فى السلوك يؤثر على الإنسان فى علاقاته الاجتماعية ويؤثر على عمله .. وفى بعض الأحوال يتطور الأمر إلى فقد السيطرة على استعمال هذه المواد وظهور أعراض نفسية أو عضوية أو كليهما من جراء التوقف عن الاستعمال وهذا هو الاعتماد أو الإدمان وهو حالة مرضية تدخل فى نطاق الأمراض العقلية التى تستوجب العلاج ..

وهذا معناه أن سوء الاستعمال لا يصل إلى درجة الإدمان ولكنه مع الوقت يؤدي إلى الإدمان .. وحين يصل الإنسان إلى مرحلة الإدمان فهذا معناه أنه لا يستطيع التوقف عن التعاطى .. فالتوقف عن التعاطى معناه ظهور أعراض الانسحاب Withdrawal Symptoms وهى مجموعة الأعراض المؤلمة نفسية أو عضوية أو كليهما تظهر نتيجة للتوقف عن استعمال العقار أو تقليل الجرعة .. وهذا يمكن أن تتعرف عليه إذا من كنت مدمنى شرب القهوة .. فإذا تأخر فنجان القهوة عن مواعده المعتاد فسوف تظهر عليك أعراض الانسحاب .. ومع استمرار الاستعمال فإنك تحتاج لكميات أكثر من القهوة للحصول على نفس التأثير الذى ترغب فيه .. أى تظهر ظاهرة التحمل Tolerance ومعناها زيادة الجرعة للحصول على التأثير المطلوب لأن

هناك دائماً انخفاض في التأثير مع استمرار الاستعمال .. وبذلك تكون هناك رغبة ملحة في الاستمرار على تعاطي العقار والحصول عليه بأي وسيلة ..

.. وبعض المواد تسبب اعتماداً نفسياً فقط .. أما العقاقير التي تسبب اعتماداً عضوياً فهي تسبب أيضاً اعتماداً نفسياً .. أى لا يوجد اعتماد عضوى فقط ..

وما الاعتماد العضوى .. ؟

أى أن المادة أصبحت ضرورية وحيوية لاستمرار الجسم في حالة طيبة أو حتى عادية والابتعاد عن المادة معناه أعراض جسدية قاسية كالآلام والمغص والإسهال والهبوط والضعف وصعوبة التنفس ... إلى آخر سلسلة طويلة من الأعراض .. كل مجموعة منها مرتبطة بمادة معينة فالويل للمتعاظم إذا توقف عن التعاطي .. والأعراض الجسدية يصاحبها دائماً أعراض نفسية .. أى أنه اعتماد عضوى ونفسى .. ومن أخطر المواد التي تسبب الاعتماد العضوى والنفسى : الأفيون ومشتقاته والخمور .. أما العقاقير التي تسبب الاعتماد النفسى فقط فهي الكوكايين والحشيش والمنشطات كالامفيتامين والريتالين والقات وعقاقير الهلوسة ..

إذن نحن أمام مجموعتان من المواد .. مجموعة تسبب اعتماداً عضوياً ونفسياً ومجموعة أخرى تسبب اعتماداً نفسياً فقط .. والمجموعة الثانية (الاعتماد النفسى) أقل خطراً وأسهل في العلاج ..

وحيث يكون الاعتماد نفسياً فقط مع عدم زيادة الجرعة فإن الحالة تعرف باسم التعود Habitutaion .. وهناك مراحل يمر بها الإنسان حتى يصل إلى نقطة اللا عودة أو صعوبة العودة وهي مرحلة الاعتماد :

• **المرحلة الأولى :** هي المرة الأولى أو الرغبة في التجربة ولعلها من أهم المراحل وأولها بالتأمل والفهم .. إنها الخطوة الأولى في طريق الاعتماد (الإدمان) .. وتكرر المرة تلو المرة حتى تحدث الألفة .. الألفة بين الإنسان والعقار ويصبح أمراً عادياً أن يلمسه بيده وأن يتعاطاه بطريقة معينة .

والمرة الأولى تأتي عادة من صديق أو زميل أو قريب .. في حفلة أو في رحلة أو في مستشفى .. ويكون الإنسان مدفوعاً بالرغبة في التجربة وحب الاستطلاع أو مجارة المجموعة أو به ضعفاً أى قلقاً أو هما أو ألماً ..

• **والمرحلة الثانية :** هي استمرار للمرحلة الأولى ولكن مع مزيد من السلبية ومزيد من الاستسلام حيث يقبل هذا الإنسان بسهولة ويسر التعاطي في أى مناسبة .. والدعوة عادة تأتي من أصدقاء يتعاطون بشكل منتظم .. أى من مجموعة تسيء الاستعمال .. وهؤلاء دائماً يرغبون شعورياً ولا شعورياً في ضم متعاطين جدد .. المتعاطي بشكل منتظم يكره أن يجد انساناً يرفض التعاطي ويستعمل كل الأساليب والحيل لدفعه للتعاطي .

• **والمرحلة الثالثة :** هي الاستعمال المنتظم أى يبدأ في تأمين احتياجاته الخاصة من العقار واستعماله بشكل منتظم ومستمر .. ويساعده في ذلك سهولة الحصول على العقار وتوفره وإمكانياته المادية التي تسهل له الأمر أكثر وأكثر ..

• **والمرحلة الرابعة :** هي مرحلة الإدمان (الاعتماد) وهي الطريق إلى الضياع .. فالتعاطي يصبح جزءاً أساسياً في حياته وأى محاولة لابعاده عن العقار تواجه بمقاومة .. يتوقف عن أشياء كثيرة في حياته من أجل أن يظل مرتبطاً بالعقار وإذا كان في موقف المفاضلة بين شراء طعام أو شراء العقار فإنه

يشتري العقار بلا تردد .. لا شيء يبعه عن العقار مهما غلا سعره أو صعب الحصول عليه ولا يهمه اعتراض الجميع ووقوفهم ضده .. يستمر في الحصول على العقار وتعاطيه رغم التهديد بالسجن أو فقد الوظيفة أو بأن يلفظ من العائلة .. لا يعنيه نبد الآخرين له بل إن ذلك يزيد تمسكاً بالعقار .

فالأب الذى يهدد ابنه بالطرد والزوجة التى تهدد زوجها بهجره حتى تردعه وتجعله يقلع عن التعاطى : كلها محاولات فاشلة فلا شيء يقف أمام المتعاطى من أجل حصوله على العقار وتعاطيه .. فمرحلة الإدمان مرحلة مرضية .. أى أننا أمام مريض لابد أن يعالج لا أن يعاقب .. مريض مثل أى مريض عقلى ..

ولهذا فالوقاية أسهل بكثير لأنه بمجرد أن يبدأ الإدمان فإن العلاج يأخذ وقتاً وجهداً .. ولنتذكر جميعاً هذه العبارة : منع حدوث الإدمان أسهل كثيراً من علاج الإدمان ..

••••• علينا أن نتوخى الدقة فى معرفة المرحلة التى وصل إليها المتعاطى ..
وعلىنا أن نجيب على الأسئلة التالية :

- هل المتعاطى يستعمل المادة بصورة منتظمة أو غير منتظمة ؟
- وإذا كان استعمالاً منتظماً : هل اقترب من الإدمان كما فى حالة استعمال الأفيون أو الخمر ؟
- هل المتعاطى وصل إلى مرحلة الإدمان ؟

يجب أن نسلم بأن هناك استعمال عرضى وغير متواصل مثل استعمال العقاقير المسكنة للآلام والمهدئات والمنومات والحشيش ..

أما سوء الاستعمال Substance Abuse

فمعناه حالة من التسمم اليومي أى استعمال العقار بكمية تؤدي إلى

ظهور أعراض تعرف باسم أعراض التسمم .. أى من يشاهده يعرف أنه قد تعاطى العقار .. وهو يستمر فى التعاطى بالرغم من وجود خطر صحى وبالرغم من نصح الطبيب بالتوقف .. ومعنى هذا أنه يحتاج العقار لكى يؤدى وظائفه اليومية .

ويصاحب ذلك تأثير سلبى على حياته الشخصية والاجتماعية .. تضطرب علاقاته الأسرية وعلاقاته باصدقائه وبزملاء العمل وتتسم تصرفاته بالاندفاع والعدوان وقد يواجه مشاكل قانونية كما فى حالة من التسمم .. ويتغيب عن عمله كثيراً وتقل كفاءته وفى النهاية قد يفقد عمله كما فى حالة الأفيون والخمور ..

أما الاعتماد (الإدمان) فهو حالة متقدمة عن سوء الاستعمال ولا بد من وجود أعراض السحب مع تقليل الجرعة .. وبالطبع وجود اضطراب فى حياة هذا الإنسان الشخصية والاجتماعية ..

الأمر سيزداد وضوحاً إذا اقتربنا من المواد نفسها كيف تؤثر .. كيف يبدو المتعاطى وهو تحت تأثير المادة أى وهو فى حالة التسمم .. ما هى أعراض الإدمان أى ما هى التغيرات النفسية والجسدية التى تظهر على المدمن ثم ما هى أعراض السحب ؟ .. كل مادة مختلفة عن الأخرى رغم أن جميعها تقود إلى حتف واحد : الضياع ..

.. هذه المواد الغريبة وتأثيرها على الإنسان ..

١ - الأفيون ومشتقاته ..

ياله من نبات غريب ويا لها من شجرة عجيبة تمتد جذورها في باطن الأرض وتمتص مثل ما تمتص جذور أى نبات آخر ولكنها تطرح ثمرة داهية ليست كمثل أى ثمرة أخرى .. إنها الثمرة الملكة ذات السحر الاخاذ والجاذبية الظاغية والتأثير الذى لا يقاوم .

إنها الملكة المذلة المخضعة لكل من ينهر بها ويقترب منها ويلعق قلبها .. ساعات أو أيام قليلة ويصبح عبداً يدور فى نطاق جاذبيتها لا يستطيع فراراً بل هو لا يرغب فى هذا الفرار فما تمنحه له شىء لم يعرفه من قبل ولا يستطيع الحصول عليه من أى مكان على الأرض .

إنها تمنحه السعادة وسكينة النفس ولهذا فحببه للمليكتة هو حبي أبدي وهيئات أن تقوى ظروف أو يقدر أحد على أن يبعده عنها .. وإذا حاول هو فالويل له ثم الويل .. فبقدر ما منحه من سعادة وسكينة بقدر ما يعاني من كآبة مضاعفة وقلق مهول وآلام مدمرة عقاباً له على تجربته بمحاولة الهروب منها ..

إنها نبات السعادة .. شجرة « الخشخاش » العظيمة معطية الأفيون والمورفين والكوداين والهيروين أعظم مسكنات الألم فى كوكبنا .. فشكراً

لله الذى أوجد البذرة الأولى التى طرحت الشجرة الأولى حتى نداوى أقطع الآلام التى لا يجدى معها علاج آخر ..

ماذا يشعر متعاطى الأفيون أو أحد مشتقاته .. أو فلنسأل مجرب الجرعة الأولى .. إن أول إحساس يشعر به هو مرور نسمة مرح بخاطره فتعش قلبه وتوقظ نفسه . وتنشط ذهنه وتعرفه بمعنى كلمة النعيم وما المقصود بالسعادة .. تنزاح هموم وتراجع مشاكل ويحل السلام فتهدأ كل خواطره وتتبخر كل عداواته وتدفن مشاعر الكراهية فيسكن تماماً ولا يريد أن يتحرك وسرعان ما تستولى عليه البلادة .. ولا ينبعث من جسمه أى إحساس بالألم .. ويداعبه نعاس يجعله يستعذب أن ينام ... وتضيق حدقة العين ، ويضعف التنفس ، ويختفى السعال وتسترخى الأمعاء فيحدث الإمساك الشديد

والجمال الأخاذ له أيضاً وخزه واللذة الطاغية لها أيضاً لسعها المؤلم .. فالتعاطى وخاصة إذا كان مستمراً له آثاره المزعجة بالإضافة إلى آثاره المستحبة .. فصاحبنا قد يعانى من الغثيان والقيء وزيادة افراز العرق وحكة الجلد .

يقل التركيز ويزيد النسيان ويضطرب التقدير ويتلعثم اللسان ويصبح بطيئاً .. وتسمى الحالة **تسمم الأفيون** Opioid Intoxication والمقصود بها الأثر الذى يحدثه الأفيون وقت التعاطى أى العلامات التى نراها على الإنسان وهو تحت تأثير الأفيون ..

وزيادة الجرعة لها مضاعفات خطيرة وقد تحدث غيبوبة وهبوط حاد فى التنفس ويلاحظ هنا الضيق الشديد فى حدقة العين وتعالج هذه الحالة فوراً بمضادات الأفيون عن طريق الحقن فى الوريد مثل **مادة نالكسون** Naloxone أو **نالورفين** Nalorphine وهى مواد توقف تأثير الأفيون ومشتقاته ..

.. وسوء الاستعمال المنتظم يؤدي إلى الإدمان .. ولإدمان علاماته ..
فمدمن الأفيون يبدو ضعيفاً هزياً سلبياً منسحباً مستسلماً وكأنه في حالة
ذهول لا شيء يشغله على الإطلاق إلا الحصول على الأفيون أو أى من
مشتقاته التى أدمنها (هيروين - مورفين - كوداين ... الخ) .. ويفقد
اهتمامه بأى ملذات أخرى فلا شهية لطعام ولا رغبة فى جنس بل هو يعانى
من ضعف جنسى واضح .. وطالما هو تحت تأثير الأفيون فإن حدقة العين
تكون ضيقة ..

والأفيون ومشتقاته يسببون الاعتماد العضوى والنفسى ولا بد من زيادة
الجرعة للحصول على نفس التأثير وأعراض السحب تظهر فوراً إذا توقف أو
قلل الجرعة .. وأعراض السحب تظهر بعد ساعات قليلة وأعراضها العرق
الغزير والدموع وجريان الأنف أى زيادة الإفرازات بوجه عام مع الاسهال
واتساع حدقة العين وارتفاع الضغط وسرعة النبض وارتفاع الحرارة ،
والارتعاش والغثيان والقيء والاحساس الشديد بالضعف .. ولا يوجد
مرض يسبب كل هذه الأعراض مجتمعة فهى حالة شديدة من البؤس .
والذى لا يحتمل الآلام الفظيعة التى تنهش فى عضلاته ومفاصله فيجثوا على
قدميه ويزحف على الأرض ويزأراً طالباً أفيون أو مورفين أو هيروين ويتنازل
عن أى شيء فى سبيل جرعة واحدة تنقذه من عذابه ..

تظهر أعراض السحب بعد ٦ أو ٨ ساعات من آخر جرعة وتصل إلى
قمته فى اليوم الثالث وتختفى ويبدأ منها الشخص بعد حوالى عشرة أيام ..
وفى أثناء تلك الفترة يشعر المدمن بالكآبة والضيق ويعانى من عدم الاستقرار
وكثرة الحركة والقلق وسهولة الاستثارة أى عدم تحمل الأصوات أو أى
إثارة والنرفزة والعصبية .. والمشكلة التى تضنيه وتزيد من معاناته فى فترة
السحب هى الأرق ..

ومدمن الأفيون يتعرض لأخطار كثيرة مثل الموت المفاجيء والتسمم وأيضاً الانتحار والتعرض للحوادث .. وإذا كان التعاطي يتم عن طريق الحقن في الوريد كما في حالة الهيروين فإن المدمن قد يصاب بتسمم الدم أو الالتهاب الكبدي .

.. والمشكلة ليست فقط في الآثار البدنية للأفيون ولكن تدهوراً أخطر يصيب شخصية المدمن فهو حين يصل إلى مرحلة الأدمان يصبح ذاهلاً عن كل شيء في الحياة .. موضوع واحد فقط يسيطر عليه وهو الحصول على الأفيون مهما كان الثمن .. وليس معنى أنه لا يملك نقوداً أن يتوقف عن التعاطي .. يفعل أى شيء : سرقة .. دعارة .. إحتيال . نصب .. رشوة .. تزوير .. وحتى القتل .. وحتى بيع ابنته أو إغماض العين عن سلوك زوجته إذا أمدته بالمال .. وتلك مصيبة الأفيون وكل مشتقاته .. ويعامل المدمن في هذه الحالة معاملة المريض العقلي لانه يكون فاقداً للسيطرة نصف غائب عن وعية أي في حالة ذهول مستمر منفصلاً عن الواقع حيث يرى الكوارث التي حلت به وبأسرته ولكنه لا يبالى ويمضى في طريقه لا يثنيه شيء عن الحصول على مادته . ومرة أخرى أؤكد أن « النبد » أو ما يسمى « بالردع » لا يجدى في هذه الحالات فهو أقرب للمريض العقلي الذي فقد استبصاره .

..والهيروين Heroin هو أحد مشتقات الأفيون .. وهو أقوى من المورفين خمس مرات .. وسيطرته على المتعاطي سريعة وحاسمة فالإدمان الكامل يبدأ بعد أيام قليلة من التعاطي حيث بعدها لا يمكن التراجع للوراء .. ولانه غالباً ما يؤخذ عن طريق الحقن ، فإن التأثير السحري يظهر فوراً والذي يستمر حوالى أربع ساعات يحتاج بعدها المتعاطي جرعة أخرى والجرعة الزائدة تسبب الوفاة .. وقد تنتاب مدمن الهيروين حالة شديدة من

الكآبة والتسمم نتيجة للشوائب التى تـُخلط بالهيروين لغشه ..

وللأسف فإن الهيروين أكثر انتشاراً بين الشباب .. وطريقة التعاطى المحببة لديهم هى الحقن فى الوريد ويُقال إن المتعاطى يتلذذ بشكه الابرة وهى تحترق جلده ووريده وهى لذة تشبه اللذة الجنسية .. وللأسف الشديد فإن الأمر بالنسبة لكثير من الشباب يبدأ بمجرد التجربة والعبث ثم يتطور الأمر إلى الاستعمال المنتظم ثم الوقوع سريعاً فى حفرة الإدمان .. وكثير من جرائم الشباب وراءها الهيروين حيث الاحتياج المادى الملح للحصول عليه ..

.. والكوداين هو أيضاً مشتقات الأفيون والذى يستعمل طبياً ويدخل ضمن مركبات أدوية السعال تهدئته وهو أيضاً مسكن للآلام ومزيل للتقلصات .. تأثيره أقل من المورفين والهيروين ولذا فاضرار إدمانه أقل والتخلص من تأثيره أسرع وأنجح ..

.. ومشتقات الأفيون المصنعة مثل السوسيجون والدولوكسين والاستادول لها خطورتها وتأثيرها الضار .. ومنتشرة أيضاً بين الشباب لسهولة الحصول عليها .. وهى تستعمل كبديل للهيروين فى حالة عدم توفره ..

وجميع المشتقات لها نفس التأثير على الجسم والعقل والشخصية .. والعلاج لا بد أن يكون قهرياً لإنقاذ المدمن من نفسه وإنقاذ أسرته ومجتمعه ..

٢ - الكوكايين .. Cocaine

يا له أيضاً من نبات عجيب يطرح أوراقاً مضغها أو استنشاقها أو حقنها يرتفع بالإنسان من عالم الأرض فيصير خفيفاً يضرب بلا أجنحة إلى عالم الخيال والأحلام والأنغام وكأنه صاروخاً قد انتقل به إلى كوكب آخر فيرى ما لا يرى ويسمع ما لا يسمع .. يمرح ويلعب ويغنى ويضحك ويتساقط من وعيه مهما كانت دواعي الحزن أو الأسى .. تدب حيوية غريبة من خلاياه ويندفع الدم حاراً نشطاً إلى عضلاته ويتدفق حماس إلى روحه فيمتلك قوة يدك بها الأرض ولا بد أن تستجيب ..

يشعر بخفة يطير بها في الهواء ويشعر بقوة يدك بها الأرض ويشعر بضرب يميل له جسمه .. وترى منه وجهاً باشاً وتسمع منه صوتاً واثقاً وتجد في سلوكه جرأة وفي حركاته همة ..

إنها أوراق نبات « الكوكا » التي يستخرج منها مسحوق « الكوكايين » الذي يستنشق ويحدث تلك الآثار المذهلة .. وتتلخص الآثار النفسية في الإحساس بحسن الحال والثقة مع حدة الوعي ويقظة الحواس والحركة الكثيرة والإحساس بالخفة والنشوة والعظمة وتزاحم الأفكار والرغبة في الكلام والضحك .. وله أيضاً آثار جسدية فيسبب ارتفاع ضغط الدم وسرعة ضربات القلب واتساع حدقة العين والغثيان والقيء أحياناً وفقدان الشهية والأرق ..

والجرعة الزائدة تسبب حالة من التهيج وسهولة الاستثارة والعصبية والعدوانية والاعتداء على الآخرين وفقدان التقدير السليم للمواقف .. وأيضاً زيادة الجرعة قد تؤدي إلى أعراض أشد خطورة مثل تشويش الوعي وربما الهذيان والخلط وبطرد الكلاء والتلعثم والخوف الشديد والصداع

والإحساس بضربات القلب وفي حالة التسمم هذه قد تحدث أعراض عقلية خطيرة كالشعور بالاضطهاد ، وأن هناك من يتبعونه أو يتصنتون عليه ويشيرون إليه وأن هناك محاولة لإيذائه وتعقبه وفي أثناء تناوله تزداد الرغبة الجنسية بشكل حاد وملح مع دق عنيف بالاذنين والإحساس وكأن حشرة تمشي تحت الجلد ويحاول حكها ..

وبعد ساعة أو أكثر تهدأ هذه الأعراض ثم تختفى .. ثم يشعر وكأنه سقط من سماء الخيال والاحلام إلى أرض الواقع المليئة بالأشواك والآلام فيشعر بكآبة .. وتنهار قواه فيشعر بضعف ويرتعش الجسد كما يرتعش القلب بالحزن .. يعود إلى كآبته السابقة التي ربما حشته على التعاطي أو قد تشد كآبته يرتفع إلى السماء ويهبط إلى الأرض في ساعة زمان .. إنه عقار سريع التأثير قوى التأثير وسريع الاختفاء .. من أقصى درجات السعادة والقوة إلى أقصى درجات الحزن والضعف في خلال ساعة ..

التعاطي عن طريق الشم يحدث أثراً سريعاً يصل من شرايين الأنف إلى الدم في خلال عشر دقائق ويصل إلى أقصى تركيزه بعد ساعة .. أما حالة الانسراح فيصل إليها بعد عشرين دقيقة ..

أما إذا تعاطاه عن طريق الحقن في الوريد فإن التأثير السار يظهر بعد ثلاثين ثانية .. وأيضاً يمكن استنشاق الأبخرة المتصاعدة من جراء حرق عجينة الكوكايين .. ولكن مازال الاستنشاق للمسحوق هو الأكثر شيوعاً ومن عواقبه ظهور ثقب في الحاجز الأنفي ..

والكوكايين يسبب اعتماداً نفسياً فقط .. وأيضاً لا يسبب زيادة التحمل أى أن المتعاطي لا يزيد من الجرعة ليحصل على نفس التأثير فالجرعة التي يتعاطاها كل شخص تكون ثابتة ..

وأعراض السحب تكون فى صورة الإحساس بالكسل والرغبة فى النوم
والتأؤب والشعور بالكآبة وتستمر عدة أيام بسيطة ثم تختفى ..

ولذا فإن علاج إدمان الكوكايين ليس مشكلة إذا كان المقصود بالعلاج
هو التوقف عن التعاطى .. ولكن المشكلة هى فى البحث عن الأسباب التى
أدت به إلى التعاطى .. ومشاكل الإدمان ليست صحية ولكن أضراره
اجتماعية وأخلاقية .. فالتعاطى المستمر يصيب الإنسان بالتدهور ويسىء إليه
اجتماعياً فهو يصبح مندفعاً عدوانياً عصبياً وقد يندفع فى طريق الجريمة من
أجل الحصول على المال لهذا العقار الغالى وبعض النساء يتجهن للمدعارة .

وبالرغم من أن الكوكايين يعطى فى البداية القوة والنشاط الا أنه مع
استمرار التعاطى تتدهور قدرات المتعاطى مع تدهور شخصيته وتدهور
علاقاته الاجتماعية وهبوط كفاءته فى العمل .. وبالرغم أيضاً أنه فى البداية
يزيد من الرغبة والقدرة الجنسية إلا أن المدمن ينتهى به الحال إلى ضعف
جنسى شديد ..

وهذا يجعلنا نؤكد من جديد أن مشكلة الإدمان ليست عضوية فى المقام
الأول ولكنها مشكلة نفسية اجتماعية أخلاقية .. وها نحن أمام عقار أثاره
العضوية تكاد تكون معدومة ولا يسبب اعتماداً وحتى آثار التسمم تختفى
خلال ٢٤ ساعة ولكنه يعتبر من أخطر المواد لما يصيب صاحبه من تدهور
فى شخصيته وفى سلوكه وفى قدراته العقلية وأيضاً لما يصيبه من تدهور فى
عمله ودخل أسرته .

.. هذه المادة الغريبة تؤثر على الموصلات العصبية فى المخ Synapse وتزيد
من نسبة الهورمونات العصبية التى تقاوم الاكتئاب وتبعث على الشعور
بالمرح وهى النور أدرينالين - السيروتونين - والدوبامين .. ولكن نظراً

لزيادة التنشيط والتنبه فإن هذه المواد تستهلك ولذا فإنه بعد انتهاء مفعول الكوكاين يشعر المتعاطى بالخمول والكآبة ..

وبعض الدراسات تشير إلى انتشار إدمان الكوكاين أكثر بين الفنانين . ولعل السبب في ذلك يرجع إلى تلك الحالة المزاجية المرتفعة التي يسببها الكوكاين والتي يحتاجها الفنان وخاصة أثناء أدائه .. بعض الفنانين يحتاجون للكوكاين للتغلب على الوحشة والكآبة الداخلية وأيضاً لكي يحافظ على حالة من الإثارة يحتاجها وهو يبدع ..

.. والمشكلة في إدمان الكوكاين أن أعصاب السعادة في المخ بعد استئثارها مدة طويلة وبعنف بواسطة الكوكاين فإنه لا يمكن أن تتأثر بعد ذلك بالمؤثرات العادية كالأحداث السعيدة التي تجلب للإنسان العادي السعادة ..

فأى إنجاز يحققه بعد ذلك كالنجاح في العمل أو أى ملذات كالطعام والجنس تصبح غير مؤثرة بالنسبة له .. لا تجلب له السعادة .. فمراكز السعادة في المخ لا تثيرها مثل هذه الأشياء فهي تحتاج إلى الكوكاين أقوى باعث على السعادة .. فالسعادة التي يسببها طاغية . وأثناء نشوة الكوكاين فإن الإنسان يضحك من أى مأساة حتى ولو كانت تمسه هو شخصياً .. وإذا أردنا رحمة بمن نعدمهم فلنجعلهم يتعاطون الكوكاين ونحن نسوقهم لحبل المشنقة .. سيموت وهو يغنى .. سيموت وهو سعيد .. سيموت وهو يرى الموت كحدث جميل يرقص له .. إذن المتعاطى لا يعنيه ما سوف يحدث له في اللحظة التالية حتى ولو كان الموت في انتظاره .. إنه يعنيه فقط اللحظة التي يعيشها .. تلك السعادة الطاغية تجعله يمعن في الإحساس باللحظة واستخلاص حقيقتها واستنشاق أريجها ..

فجمال اللحظة لا يفسده انتظار موت .. تتوارى لدى هذا الإنسان وهو في هذه الحالة أحاسيس التوقع والترقب والانتظار والتحفز والتوتر والقلق .. أى يتوارى إحساسه بالمستقبل ويتوقف الزمان عند الحاضر .. ولهذا فمن الطبيعي أن يضحك ويضحك .. وهو ضحك منطقي لأنه النتيجة الطبيعية لمعادلة يكون فيها الحزن صفراً والقلق صفراً والخوف صفراً .. ولهذا ترتد القوى النفسية إلى أقصى الطرف الآخر حيث لا يوجد إلا الضحك كتعبير صارخ عن قمة السعادة .. فحالته المعنوية يحملها صاروخ انطلق إلى أعلى رأسياً وسيظل منطلقاً إلى ما لا نهاية مكانية وإلى ما لا نهاية زمنية .

.. ولا يمكن لحالة كهذه أن تدوم لدى إنسان وإلا حدث خلل خطير في الكون .. فالتوازن القائم بين الأرض والسماء قائم على الخوف والقلق والكآبة وعلى الإنسان أن يتلمس أسباب السعادة ليسترخ بعض الوقت - وهو قليل - من هذه الأحاسيس المضنية .. ولكن الكوكابين يلغى تماماً كل الخوف وكل القلق وكل الكآبة .

ولهذا يتصور الإنسان أن القوة الحقيقية والقوة الخالدة ملكه ولا يعنيه النهاية وما بعد النهاية .. ولهذا كان لابد أن تكون هورمونات السعادة في المخ موجودة بقدر معين لتستنفذ بفعل الكوكابين لكي يعود الإنسان بعد ذلك حزينا وقلقا وخائفاً بل عليه أن يكابد هذه المشاعر بشكل أكثر حدة وأكثر قسوة ليعود إلى حجمه أو أقل وليدرك من هو ومن أين أتى وإلى أين يسير ؟ . والغريب أن الكوكابين حين يلامس الجلد فإن الإنسان يفقد الإحساس .. أى أنه مخدر موضعى قوى ..

.. ولأنه يحدث تأثيره بعنف فإنه قد يسبب الموت وذلك بعدة طرق أولها عن طريق عدم انتظام ضربات القلب وأيضاً قد يسبب نوبة صرعية

تودى بالحياة .. والغريب أن السعادة الطافية هذه قد تنقلب إلى الشعور بالاكئاب الحاد والانتحار الفورى .. وقد يفقد الإنسان عقله تماماً فيصاب بأعراض شبيهة بالفصام أساسها الإحساس بالاضطهاد ويندفع ليقتل من يعتقد أنه اضطهده ..

وإذا أخذ عن طريق الحقن فإن المواد التى تم غشه بها وكذلك المذيئات قد تحدث أثراً ضاراً كانسداد شرايين الرئة مما يؤدي إلى ارتفاع الضغط فى هذه الشرايين وحدوث هبوط حاد فى القلب .. ومن مضاعفاته أيضاً التهاب الكبدى ومرض الإيدز Aids .

ولحسن الحظ هو باهظ التكلفة ولهذا لا تقبل عليه إلا طبقة معينة .

ولحسن الحظ أن المتعاطى لا يزيد الجرعة وإلا كانت كارثة .. وأيضاً مشاكله العضوية محدودة أثناء السحب ولذلك يستطيع المدمن أن يتخطى فترة السحب بسهولة وبعد ذلك يبدأ العلاج الحقيقى وهو علاج نفسه العليلة التى لجأت إلى الكوكايين لمداواة همومها وأحزانها ..

٣ - الحشيش

.. لعله من أكثر المخدرات انتشاراً .. وهو المخدر التقليدى العريق فى الشرق الأوسط .. والتأثير المعروف عنه والشائع لدى المتعاطين أنه يمنح الإحساس بالبهجة والانتعاش .. فهو عقار « الفرفشة » الذى يذهب بالأحزان والهموم أو يخدرها إلى حين الإفاقة .. وأحدث الأبحاث العلمية تشير إلى أن مدمنى الحشيش يعانون من اكتئاب مزمن وأنهم يعالجون أنفسهم بتعاطى الحشيش ..

وإذا كان هو المخدر رقم ١ فى هذه المنطقة من العالم فإن الخمر تقابله على

نفس مستوى الانتشار في العالم الغربي .. والخمر مباح تصنيعها وبيعها وتعاطيها في معظم دول العالم أما الحشيش فلا .. ولا يمكن تفسير انتشار بعدم جدية الاحتياطات الأمنية لمنع زراعته وتهريبه وتسريبه .. وإباحة بيع الخمر وتعاطيها في مصر لم تقلل من الإقبال على تعاطي الحشيش ، فمتعاطي الحشيش لا يستبد له بالخمر ، وأقصد هنا المتعاطي المزمّن الذي وصل إلى مرحلة الاعتماد أى الذى يتعاطى الحشيش يومياً ولسنوات طويلة .. وهنا الغرابة فى هذا المخدر العجيب الذى يظل يلزم صاحبه سنوات وسنوات وتنشأ بينهما صداقة ومودة كما تنشأ نفس الصداقة والمودة بين المتعاطين ، وهو المخدر الذى يتعالى تأثيره إذا تعاطاه الإنسان مع الجماعة حتى وإن كانت جماعة غير متجانسة اجتماعياً وثقافياً ومادياً إذ أن هدف الجميع واحد وهو الحصول على المزاج المنتعش ورفع الروح المعنوية واستجداء الضحك وجلب السرور ودفع النشوة فى النفوس الهابطة ..

والجماعة تدعم هذه الأحاسيس وتؤكدّها وكأن كل فرد فيها يريد أن يشعل شرارة المرح من قلب الجماعة المتقد ، المملوء بالرغبة ، المهيا بالأمّل ، المدعم بالخبرات الناجحة السابقة .. فلا فشل مع الجماعة ، ولا إحباط مع مخدر تأثيراته الأولى مرح وسرور ..

ومن هنا يكمن التأثير المسيطر للحشيش .. ورغم أن هذا هو تقريباً تأثير معظم المواد المخدرة أو المنشطة إلا أن الحشيش له هذا التأثير المباشر على الحالة المعنوية فى المقام الأول بالإضافة إلى زوال الإحساس بالتوتر وخلق حالة من اللامبالاة والاستهانة بأى مشاكل وتناسى الضغوط أو التقليل من أهميتها وابتلاع الفشل ومايصاحبه من إحباطات أى أنه يقلل من أحاسيس عدم الارتياح الناشئة من الضغوط والصعوبات التى يواجهها الإنسان فى حياته .

وهذا معناه ببساطة أن الاستمرار في التعاطى إلى حد الاعتماد يؤدي إلى شلل الإرادة تماماً وضياح قدرة الإنسان على التحدى والمقاومة وتحمل القلق ودفعه بالوسائل الإيجابية .. ويصبح الإنسان مستسلماً منسحباً لا مبالياً .. وهذه هي الصورة التى نرى عليها مدمنى الحشيش بعد سنوات من التعاطى : نراهم وقد فقدوا طموحهم وحماسهم واستسلموا لفشلهم المتكرر وعدم رغبتهم فى امتحان قدراتهم مرة أخرى لتحقيق نجاح .. بل حالة مستمرة من الهروب والتناسى والاستسلام وتصبح حياتهم تدور حول الساعات التى يقضونها وهم فى حالة التخدير ..

.. ويؤثر الحشيش على حواس المتعاطى بشدة وهو فى حالة النشوة فيشعر أن إدراكه أصبح حاداً فيرى الألوان واضحة زاهية والصورة عميقة الأبعاد وكأنه يسير أغوارها أكثر وينفذ إلى معانيها ، وكذلك الأصوات التى تصبح مجسمة عميقة وكأنها رجع صدى .

وهكذا الحال مع بقية الحواس وكأنه قد هيمن على عالم الأشياء المحيطة به وأحاط بها علماً وفهماً وذلك يجعله ينزلق إلى عالم الخيال فتتوارد أفكاره بسرعة وينطلق محلقاً إلى آفاق بعيدة ويشعر وكأنه قد وصل إلى قلب الحقيقة وفهم سر الكون .. ومن هنا تأتى الأعجائب التى يرددها المتعاطون وهم فى جلسة جماعية والتى تزيد من إحساسهم بالنشوة والترابط فيسخرون من أنفسهم ومن واقعهم بل ومن العالم ويشعرون أنهم يجلسون أو يخلقون فى موقع علوى يرون منه الصورة مكتملة .. وهم بذلك ينشدون بُعداً عن مشاكلهم الشخصية وهمومهم الذاتية والتى تتوارى أمام هذا الاحساس الطاغى بالتوحد والشمول ..

.. ولكن سرعان ما يعقب ذلك خلل أشد وأخطر فيفقد المتعاطى الإدراك السليم للزمن فالخمس دقائق تبدو وكأنها ساعة وهذا معناه تشويش

الوعى وانفصال الإنسان عن الواقع حتى وإن بدا متماسكاً متيقظاً منتبهاً ..
.. أن يفقد الإنسان الإدراك السليم لمرور الزمن هذا معناه سقوط البعد
الأساسي الذي يحفظ للإنسان توازنه على أرض الواقع ويصبح كالنائم أو كالميت
حيث لا معنى للزمن .. فالزمن كالمكان حيث لا نستطيع أن نتصور إنساناً في
لا مكان ..

.. لا نستطيع أن نتصور إنساناً بلا زمن أو بإدراك مختلف للزمن الذي
يعايشه كل الناس .. إذن فاللحظات التي يعيشها الإنسان تحت تأثير
الحشيش هي لحظات يفقد فيها الإدراك السليم وبالتالي يفقد فيها الحكم السليم
والتقدير المضبوط ، فلا نتوقع منه قرراً حكيماً أو رأياً صائباً أو فكرة هادفة أو
توجهاً سليماً ..

.. وتضطرب الأمور أكثر وأكثر حين يصاب بالهلوس فيرى أشياء لا وجود
لها ويسمع أشياء من لا مصدر .. وهذا هو قمة الانفصال عن الواقع وكأنه
انتقل إلى واقع آخر لا يمت لعالمنا بصله ..

.. ومن السهل أن نتوقع في مثل هذه الحالة أن تضطرب الذاكرة تماماً إلى
درجة أنه لا يستطيع أن يتم جملة بدأها أو يتذكر حدثاً وقع من دقيقة واحدة
مضت ..

تقدير المسافات يختل أيضاً ، كما يختل تناسقه الحركي وهذا سبب حوادث
السيارات تحت تأثير الحشيش ..

.. وتبدأ هذه الأعراض مع التدخين مباشرة وتصل إلى قمتها بعد نصف
ساعة وتستمر ثلاث ساعات يعود بعدها المتعاطي إلى إدراكه الطبيعي إلا أنه
يبدو منطفئاً فاتراً بارداً بعد حالة التوهج التي كان يعايشها تحت تأثير الحشيش

وخاطبة إذا كان وسط جماعة متعاضين وتساوره بعض كآبة وقلق لارتداده إلى واقعة ويتطلع إلى الوقت التالى الذى سيتعاطى فيه أو الذى سيقابل فيه نفس المجموعة والتي عادة ما تتفق على موعد ثابت لتلتقى فيه ..

.. والإدمان يحدث حينما يحتاج المتعاطى لزيادة الجرعة لكى يحصل على نفس التأثير وأيضاً حينما يشعر بالاكئاب حين التوقف عن التعاطى كما يصاب بحالة قلق وتوتر وعصبية وزهق .. إلا أنه لا توجد أعراض انسحاب عضوية غير قليل من ارتعاش الأطراف .. لكن العرض المسيطر فى بداية الانسحاب هو الأرق والأحلام المفزعة والكآبة المستمرة والتي تختفى مع العودة للتعاطى ..

.. وأثناء التعاطى تظهر أعراض جسدية أهمها سرعة ضربات القلب واحتقان العينين وهبوط ضغط الدم وزيادة الشهية للطعام وجفاف الحلق .

.. وقد يشعر المتعاطى - وخاصة أول مرة - أنه على وشك الموت أو الإصابة بالجنون ويشعر أيضاً بحالة من القلق قد تصل إلى حد الرعب .. وقد تستمر الحالة معه بعد زوال تأثير المخدر فيلازمه الخوف من الموت والقلق وأعراض عضوية غريبة كإحساس بالدوخة وعدم التوازن والتنميل ولا تفسير للذى حدث لهذا الإنسان بعد تعاطيه الحشيش لمرة واحدة ..

لا شك أن خلا ما أصاب الجهاز العصبى .. وقد تستمر الحالة شهوراً أو سنيناً يتردد فيها على الأطباء من كل التخصصات دون أدنى تحسن .. وتجدر هنا الإشارة إلى أحدث الأبحاث العلمية من مراكز متعددة فى العالم والتي تؤكد أن إدمان الحشيش يؤدى إلى ضمور فى خلايا المخ .. ولعل هذا هو السر فى التدهور الذى يصيب الإنسان بعد سنوات طويلة من التعاطى حيث يصاب بضعف التركيز وتأثر الذاكرة والتبلد وبطء الاستجابة وعدم

اتخاذ القرار السليم ويبدو وكأنه مسلوب الإرادة خاضعاً للإيحاء والسيطرة من الآخرين ..

.. والاستمرار في تعاطي الحشيش له أضراره على الجسم وعلى العقل ..

فالدخان المتصاعد من الحشيش يحتوى على القطران Tar وأحادي أكسيد الكربون Carbon Monoxide .

وهذا الدخان إذا دهن به جسم الفئران فإنها تصاب بالسرطان .. ويحتوى أيضاً على مادة THC تتراهيد روكاناينول وهي سامة بالنسبة للرئة وتسبب ضيق المسارات الهوائية للتنفس ٢٠ ضعف ما ماتحدثه السجائر .. كما أنها تسبب موت الكرات الدموية البيضاء في الرئة والتي تقف حائلاً ضد الالتهابات ولذا فإن التهابات الرئة وخاصة السل أكثر بين مدخني الحشيش ..

.. وعلى عكس ما يتصور الكثيرون عن التأثيرات الإيجابية للحشيش على الأداء الجنسي فإنه يقلل التستسترون Testosterone وهو هورمون الذكورة كما يقلل من نسبة الحيوانات المنوية ويزيد من نسبة الحيوانات المنوية المشوهة .. وفي النساء يسبب اضطراب الدورة الشهرية ويسبب الإجهاض ، والأطفال يولدون أصغر حجماً .. كما أنه يسبب تأثيراً على الكروموزومات فيأتي الأطفال مشوهين تماماً كما تفعل الخمر ..

.. إلا أن المضاعفات النفسية للحشيش تشكل الخطورة الحقيقية حيث أننا نحصل في النهاية على إنسان شبه تائه كسول لا مبالى سلبي ضعيف الإرادة لا يقوى على مواجهة مشاكله مستسلم للهزيمة والفشل .. فقد عوده الحشيش على الانسحاب والهروب وخلق له عالماً من الأوهام ليعيش فيه ويحتمى بضبابه ويتستر خلف دخانه .

٤ - الخمر ..

.. لدى تصور - ليس مؤكداً على الإطلاق - أن الإنسان عرف الخمر منذ أن وطأت قدماه الأرض فالخمر أى خمر تنتج من تخمير أى مادة نشوية .. أى من غذاء الإنسان مثل العنب أو التمر أو الشعير .. أو نقول إن الخمر وجدت فى حياة الإنسان عندما عرف مثل هذه الاصناف من الغذاء أى عندما عرف العنب أو التمر أو الشعير ..

.. ولا شك أنه اهتدى إليها بالصدفة مثلما اهتدى إلى شجرة الخشخاش التى منحتة الأفيون وشجرة القنب التى منحتة الحشيش والماريهوانا وشجرة الكوكا التى منحتة الكوكاين ..

.. وبعد أن اهتدى إليها وعرف مذاقها وجرب تأثيرها قام بتحضيرها عن وعى ثم عرف أن المادة المؤثرة هى الكحول الايثلى وعرف كيف يحدد نسبته فى الأصناف المختلفة التى صنعها فنسبة الكحول الايثلى فى البيرة ٤ - ٨٪ ، وفى النبيذ ١٠ - ٨٪ ، وفى الويسكى ٤٠ - ٥٠٪ ..

وأصبحت صناعة الخمر من أهم الصناعات فى العالم يبيعها إنسان لإنسان لأن هذا الأخير يحتاجها .. وحين أسرف البعض فى تعاطيها أدمنوا عليها أى عجزوا عن الاستغناء عليها .. ورغم أضرارها الفظيعة إلا أنها ما زالت تصنع على نطاق واسع .. ولا أرى فرقاً بينها وبين المخدرات أو المنشطات الأخرى المحرم تداولها بل ربما كانت أكثر ضرراً وإيذاءً للإنسان المدمن ..

.. ولا شك أنها صناعة تدر كثيراً من الربح لا تستطيع بعض الدول أن تستغنى عنها تماماً مثل صناعة التبغ .. وتقوم الهيئات الصناعية والتجارية بالإشراف على التصنيع والترويج وتقوم الهيئات الطبية بالإشراف على علاج الضحايا ..

.. والإنسان يلجأ للخمر لأسباب متعددة أهمها الاحتياج للاسترخاء والإحساس بالراحة ومعالجة الكآبة .. إلا أن هذه التأثيرات تختلف من إنسان لآخر حسب نوع شخصيته والظروف التي يشرب فيها وكذلك مكان الشرب ..

.. عند بعض الناس تسبب الهدوء والرغبة في النوم وعند آخرين تسبب هياجاً ..

.. عند بعض الناس تسبب استرخاء وتخفف من بعض الحزن وعند آخرين تعمق الشعور بالحزن وخيبة الأمل ..

.. ومهما اختلف التأثير إلا أن هناك قاسماً مشتركاً وهي أنها تخرج الإنسان عن الحدود اللائقة في السلوك .. فتحت تأثير الخمر يسلك الإنسان سلوكاً مختلفاً عن سلوكه الطبيعي فيظهر الجزء السيء منه .. فتتحرك مثلاً مشاعر الغيرة تحت تأثير الخمر ويكون للشخص حساسية غريبة لأي كلمات تقال ويعتبرها نقداً إليه من الآخرين فتحدث الثورة ويحدث الهياج والعنف وترتكب الجرائم وبذلك تجر الخمر الخراب على الصداقات وأيضاً على الزواج تهدده وتحطمه في أحيان ليست قليلة ..

.. ومن التأثيرات الخطيرة أن الإنسان ينسى المناقشات التي تمت وهو تحت تأثير الخمر فقد يقطع وعوداً أو يكتب شيكاً أو يقترض مالاً ثم ينسى كل ذلك تماماً ..

.. هذا بالإضافة إلى مشاكل العمل ثم المشاكل الصحية وبعدها تأتي المشاكل الاقتصادية .

.. ولكن من الآثار المرة فقد الأطفال إحترامهم لأبيهم أو لأمهم فيشعرون بالخجل منه أو منها وهذا كفيـل بأن يجلب هؤلاء الأطفال أحاسيس التعاسة حين يدركون أن الأب أو الأم أو كليهما أصبحا عبيدين للخمر .. وتدخل الخمر كشريك لحياة الأسرة .. شريك ينفرون منه ويكرهونه ..

. كيف يكون حال الإنسان وهو تحت تأثير الخمر .. ؟

.. تعرف حالته باسم التسمم الكحولى Alconol Intoxication .

وبالرغم من أن الكحول يسبب هبوطاً فى نشاط المخ إلا أنه فى البداية يؤدى إلى إزالة مهبضات السلوك Disinhibitory ففى بداية التسمم يبدو الشخص كثير الحركة ، متكلماً ، مشعاً ، مع إحساسه بحسن الحال وزيادة تركيزه . ولكن مع زيادة كمية الشراب يحدث هبوط فى كل نشاطات المخ فيصبح الشخص بطيئاً مكتئباً منسحباً وقد يفقد وعيه ..

والعرض الأساسى فى حالة التسمم هو اضطراب السلوك نتيجة لتعاطى كمية معينة تختلف من شخص لآخر .. ومظاهر اضطراب السلوك تشمل : العدوانية ، الإفتقاد للحكم السليم ، التصرفات الغير لائقة والاستهتار وعدم اللياقة ..

.. والأعراض الفسيولوجية تشمل : احمرار الوجه ، تلثم اللسان ، عدم الاتزان فى المشى ، عدم استقرار حركة العينين وعدم تناسق الحركة بشكل عام ..

.. أما الأعراض النفسية فتشمل : عدم الانتباه ، عدم التركيز ، سهولة الاستشارة ، المرح ، أو الاكتئاب ، وعدم الاتزان الانفعالى ..

.. وقد تتضاعف بعض سمات الشخصية الأصلية فالشخص الشكاك قد يصل به الأمر إلى الشعور بيقين شكوكه وتأكده منه وقد تظهر الغيرة الحمقاء التي قد تؤدي إلى ارتكاب جريمة .. وتحت تأثير الخمر قد تتبدل طبيعة الشخص من الانطوائية إلى الانطلاق وعدم الشعور بالخجل ..

ومدة التسمم تختلف حسب الكمية التي احتساها الشخص ونوع الخمر ، وإذا كانت قد أخذت على معدة خاوية أو مليئة بالطعام .. ورغم أن الكمية ضرورية لحدوث التسمم إلا أن بعض الأشخاص يصابون بحالة التسمم بعد تجمّع كمية صغيرة .. وتعقب مرحلة التسمم نسيان للفترة التي ظهرت فيها الأعراض .

.. والمضاعفات المعروفة هي حوادث الطرق وارتكاب الجرائم واقتراف الحماقات والسقوط وما ينتج عنه من كسور وتجمع دموى تحت أغشية المخ ..

.. ونستطيع الآن نتبع حال إنسان بدأ في الشراب ، ومع الاستمرار يزداد تركيز الكحول في الدم وتدهور حالته أكثر : في البداية يشعر بالاسترخاء وزوال القلق والسرور والسعادة والرغبة في الضحك والمرح ..

في المرحلة التالية مباشرة أي مع زيادة تركيز الكحول أكثر في الدم يظهر منه السلوك غير اللائق فيلقى نكاتاً خارجة ويتفوه بألفاظ سيئة ويسخر من الآخرين وقد يغازل زوجة صديقه ويكون في هذه الحالة سهل الاستشارة وحساساً لأي كلمة نقد أو توجيه ويشور إذا اعترض أحد على سلوكه ..

وفي المرحلة الثالثة يبدأ في التلعثم وبطء الكلام وعدم الاتزان الحركي والترنخ أثناء المشي وسريعاً ما ينزلق إلى المرحلة الرابعة وخاصة إذا فقد سيطرته على الشراب فيفقد إدراكه وقدرته على التمييز ولا يستطيع الوقوف

على قدميه ..

ومع مزيد من تشبع الدم يدخل في نوم عميق يشبه الغيبوبة وتكون هناك صعوبة في إيقاظه وبعد ذلك يدخل في غيبوبة كاملة قد تؤدي به إلى الموت ..

والموت ليس أصعب الأشياء ولكن المضاعفات الاجتماعية قد تفقد الإنسان الكثير .. تفقده العمل .. تفقده الأصدقاء .. تفقده الزوجة .. تفقده احترام وحب الأبناء ..

وحين يفيق يتألم ويندم كثيراً .. وقد يتوقف وهو في بداية الطريق ، ولكن هناك إنسان آخر يتمادى ويتمادى وكأنه صمم على أن يخرب كل حياته حتى يصل إلى آخر مرحلة في الإدمان ..

ماهى هذه المرحلة .. ؟

.. في خلال أسبوع واحد يدمن الإنسان الهيروين أو الكوكايين .. أما الخمر فتحتاج إلى خمس سنوات من الاستعمال المنتظم المستمر لكي يدمنها إنسان ..

.. وأن يقلع الإنسان عن تعاطي الهيروين أو الكوكايين أمر ليس بالغ الصعوبة .. أما الخمر فتحتاج إلى وقت وجهد وصبر لعلاج أحد مدمينيها .. فكما تتسرب إلى عقل وجسم الإنسان يبطء وخبث وعلى مدى طويل فإن الخلاص منها ليس أمراً هيناً ..

.. وأى علاقة تبدأ بلقاء أول وفيه يحدث التعارف وبعد هذا اللقاء الأول يحدد كل منهما موقفه من الآخر .. وهذا يعتمد على الجاذبية التي شعر بها والاستلطاف والتأثير الطيب وذلك يشكل في النهاية « الاحتياج » الحقيقي

لها .. ويتكرر اللقاء .. وتؤكد أحاسيس اللقاء الأول .. ويعرف طريقه إليها بعد ذلك دون وسيط ..

.. بعض الناس يشعرون أنهم يحتاجون إلى الخمر بشكل مستمر .. في أوقات معينة .. أو في مواقف معينة .. بعض الناس يجدون أن الخمر تخلصهم من مشاعر التوتر والاكتئاب ..

.. بعض الناس يكتشفون أن الخمر تحجب عنهم واقعهم المؤلم وهم تحت تأثيرها ..

.. بعض الناس ينهرون بتأثيرها المضاد للخجل والتردد والخوف .. وبذلك يحتاجونها لكسر هذه المشاعر السلبية التي تسيطر عليهم وخاصة في مواجهة الآخرين ..

وبذلك ترتبط الخمر بزوال أحاسيس الإحباط والاكتئاب والتوتر والخجل والخوف .. ومن هنا يبدأ الاعتماد النفسي وتبدأ أولى مراحل الإدمان وهي الانغماس والتماهى ..

.. ومع مرور الوقت يحدث الاعتماد الكيميائي حيث تتكيف الخلايا العصبية على قدر معين من الكحول الواصل إليها مع الدم ..

.. وأمر شائع جداً بين كثير من متعاطي الخمر أنها ترحمهم من الأرق .. كأساً أو كأسين قبل الذهاب للفراش حتى لا يجافهم النوم ..

.. والشخصية المميزة لمن ينجرفون في طريق إدمان الخمر هي الشخصية الاكتئابية .. وأيضاً الشخصية التي تقلق كثيراً من أجل أشياء صغيرة ..

.. وهم أيضاً هؤلاء الذين يشعرون بالدونية وأنهم أقل من الآخرين وتلك أحاسيس تنمو معهم منذ الصغر ..

.. وهؤلاء الذين يتعرضون لضغوط هائلة فى الزواج أو العمل ..

.. وبعض الناس يجدون طريقهم للإدمان بعد وفاة إنسان عزيز عليهم ..

.. والمرأة تبدأ طريق الإسراف ثم الإدمان بسبب تعاستها الزوجية ..
ومعظم اللآتى عالجتهن من مدمنات الخمر لم يكن مواقفات فى حياتهن
الزوجية .. كان الزوج غائباً أو عابثاً أو مدمناً .. كان الزوج يتمتع باحتقار
زوجته له لانانيته وجشعة واعتماده مادياً عليها أو لأنه بلا عمل .. وعادة ما
يكون الزوج هو الذى رتب اللقاء الأول بين الخمر وزوجته ..

والمرأة أيضاً تشرب كثيراً إذا كان أحد والديها أو كلاهما مما يتعاطيان
الخمر بإسراف ..

.. وأيضاً المرأة المتوترة الكتبة والتى تعاني من مشاعر الدونية أو أنها
عديمة الأهمية ..

.. والوحدة أقوى دافع لتعاطى الخمر فى النساء

.. يبدأ الإنسان فى الشراب ليواجه مشاكله ثم يصبح الشراب بعد ذلك
هو المشكلة إذ يجد أن حياته لا يمكن أن تمضى بلا شراب أو أنه لا يطيق
الحياة بلا شراب .. فيشرب قبل المواعيد الهامة أو حين يتعرض لموقف هام
أو حين يقابل الناس .. ويشرب منفرداً ويشرب صباحاً ليعالج توتره
واكتسابه الصباحى وليقلل من رعشة يديه التى تجعله عاجزاً عن تناول فنجان
القهوة والتى تختفى بعد أول قطرات من الخمر .. وفى أوقات يشرب كثيراً
جداً وينسى تماماً ما حدث له اثناء هذه الفترات ..

تلك هى بدايات الإدمان أو الضوء الأحمر الذى ينذر بأن صاحبنا قد

وصل إلى مرحلة اللا رجعة بعدها لا يستطيع التوقف .. ولا يستطيع التحكم في الكمية التي يشربها فإذا بدأ لن يتوقف إلا حين يعجز عن مواصلة الشراب أى حين يصبح مخموراً تماماً ..

.. وبذلك يكون قد دخل في مرحلة الإدمان المزمن **Alcoholism**

.. وهى مرحلة المشاكل الصحية : عقلياً وجسدياً واجتماعياً ..

.. والخمر تؤثر على القوى الذكائية وتسبب انخفاضاً ملحوظاً فيها ..
تضمحل القدرات العقلية والمعرفية والقدرة على التركيز والحفظ والتذكر ..
وهذه الوظائف تتحسن بعد ستة شهور من التوقف عن التعاطي .. والشئ المؤكد أن الخمر تسبب ضموراً في بعض مراكز المخ وهذا يمكن مشاهدته بواسطة الأشعة المقطعية المحورية .. هذا التأثير المباشر على خلايا المخ يؤدي إلى عدة حالات مرضية خطيرة مثل **العتة الكحولية Alcoholic Dementia** والذي يحدث بعد سنوات من الإدمان حيث تضمر خلايا المخ وتدهور القدرات العقلية للمدمن ويصبح معتوهاً ..

.. أما في **ذهان كورساكوف Korsakoff's Psychosis** فيحدث نزيف في منطقة الهيبوثلاموس وفي المخ المتوسط والعرض الأساسي هو فقد الذاكرة للأحداث القريبة إذ لا يستطيع المريض أن يتذكر شيئاً سبق حدوثه منذ دقيقة واحدة ويضطر لأن يلفق أحداثاً لم تقع لكي يملأ الفراغات في الذاكرة .. **Amnesic - Confabulatory Syndrome** ويصاحب ذلك التهابا في الأعصاب الطرفية وتأثر عضلة القلب والمعدة .. وفي حالة **ذهان فيرنيك Wernicke's Encephalopathy** يحدث نفس النزيف وتظهر الأعراض العقلية مع تشوش الوعي وشلل في العضلات المحركة للعين نظراً لتأثر أعصابها وكذا التهاب في الأعصاب الطرفية ..

.. والكبد من أهم الأعضاء التي تتأثر في حالة الإدمان الكحولى ..
وتأتى أمراض الكبد الناشئة من الكحول كالسبب الرابع للوفاة بعد أمراض
القلب والسرطان وحوادث الطرق فى الدول التى تسرف فى استعمال
الخمر وذلك فى الأعمار ما بين ٢٠ إلى ٦٠ سنة .

والخمر هى من أهم أسباب تليف الكبد وقد يصل المرض إلى مرحلة
متقدمة قبل أن يشعر المدمن بأى أعراض وتبدأ بالإحساس بالتعب السريع
وفقدان الشهية للطعام وبعد ذلك يظهر الورم فى البطن Ascites وفى الساقين
Oedema وقد يبدأ الجلد فى الاصفرار Jaundice وهذا يعنى هبوط الكبد
Liver Faliure .. وقد يموت الإنسان نتيجة لهذا الهبوط وقد يموت بسبب
النزيف من المرئ الذى يصاحب حالات التليف .

.. وقرحة المعدة والاثني عشر من مضاعفات الإدمان الكحولى
المعروفة .. وكذلك التهاب البنكرياس وما يصاحب ذلك من آلام شديدة ..
وعموماً فإن مدمنى الخمر معرضون أكثر من غيرهم لسرطان القم والمرئ
والزور ..

.. والقلب يتأثر فتتضخم عضلاته ويرتفع ضغط الدم ولا تنتظم الضربات
ويزداد التعرض للازمات القلبية ..

.. والتهاب الأعصاب الطرفية Alcoholic Neuropathy من المضاعفات
المعروفة وفيها يشعر المريض بآلام شديدة فى الأطراف وفقدان الإحساس ثم
عدم اتزان الحركة ..

.. والضعف الجنسى وعدم الانتصاب يحدث نتيجة لالتهاب الأعصاب ..
وإذا عرفنا أن من المضاعفات العقلية ظهور الغيرة المرضية ، فإن هذه الغيرة
تتفاقم حدها مع ظهور عرض عدم الانتصاب مما يزيد من عدوانية المدمن نحو

زوجته وتأكدته من خيانتها ، ولا يكون أمامه إلا أن يطلقها أو يقتلها .. وتلك أحد الأضرار الاجتماعية التي يتعرض لها مدمن الخمر ..

ولا شك أن أدائه في عمله يتأثر وقدراته تقل وكفاءته تتلاشى ومعظم المدمنين معرضون لأن يفقدوا عملهم ، أو تتدهور أعمالهم الخاصة ويتعرضون للخراب المادي ..

.. وأخطر الأعراض ظهور **ضلالات الغيرة Morbid Jealousy** والهلوس

Alcoholic Hallucinations .

وفي معظم الأحيان هي هلوس سمعية يسمع فيها المريض أصواتاً تسبه وتعلق على تصرفاته وتسخر منه مما يدعم لديه **الضلالات البارانونية Paranoid**

Delusions .

هذه الأصوات قد تظهر بعد ٤٨ ساعة من سحب الكحول وتستمر لمدة أسبوع ثم تتوقف .. ولكن مع بعض الأشخاص قد تستمر مدة طويلة وفي هذه الحالة يتعين علينا أن نفرق بينها وبين **مرضى الفصام** وخاصة إذا كانت هذه الأصوات مصاحبة لهذات الاضطهاد وفي حالة عدم وجود تشوش في الوعي ..

.. إذن إدمان الخمر يؤدي إلى تفتيت عقل وجسم الإنسان .. يذوب الكبد وتذوب خلايا المخ ويختل العقل فتسيطر الأفكار الخاطئة وتظهر الأصوات الخادعة ويفقد المدمن احترام أبنائه وحب زوجته ويلفظه العمل : أى الضياع .. ولا غرابة في أن يتمادى ويتمادى رغم كل هذه الأحوال التي لحقت به حيث تسيطر عليه في نهاية الطريق الرغبة العارمة في تحطيم نفسه التي تحظى منه ومن كل الناس بعظيم الاحتقار .. وأن يتجرأ ويقف عن التعاطي بشكل مفاجيء تحل به الكوارث فأعراض سحب الكحول خطيرة : وجسيمة وتهدد

Alcohol Withdrawal حياته

ويتميز بالأعراض التالية : ارتعاش الأطراف واللسان والجفون والغثيان والقىء والضعف العام وسرعة ضربات القلب والعرق وارتفاع ضغط الدم والقلق الشديد والعصبية والكآبة مع وجود صداع وجفاف الحلق وآلام المعدة ..

وأهم الأعراض ظهور الأحلام المرعبة والكوابيس أثناء النوم .. تظهر كل هذه الأعراض أحياناً بعد التوقف أو بعد تقليل الكمية وتستمر لمدة تتراوح بين ٥ إلى ٧ أيام ، وفي أثناء ذلك قد تظهر الهلاوس السمعية مع عدم وجود تشوش في الوعي ومن الأعراض الخطيرة الأخرى التي قد تظهر في هذه الفترة النوبات الصرعية .

وقد يحدث أمر آخر أشد ضرراً وهو تشوش الوعي المصحوب بالهذيان والارتعاش وتعرف الحالة باسم الهذيان الارتعاشي **Delirium Tremens**

وتوجد فيها هلاوس بصرية في صورة حيوانات مخيفة تهاجم المريض وهلاوس من نوع آخر كأن يتصور أن جدران الحجرة تقع فوق رأسه كما قد تسيطر عليه هذات الاضطهاد فيتصور الممرضة وهي تقبل عليه وكأنها تريد قتله ، ويصاحب ذلك قلق شديد يصل إلى حد الرعب مع ارتعاش في كل عضلات الجسد واحمرار الوجه والعينين ..

ويتحرك المريض في كل مكان وقد يقع ويصاب بكسور أو نزيف تحت أغشية المخ أو قد يصاب بهبوط حاد في القلب خلال أيام يعقبه نوم عميق يفيق منه المريض وقد نسي تماماً ما حدث له .. وتعتبر هذه الحالة من حالات الطوارئ التي يجب علاجها بشكل حاسم وفوري حتى لا يتعرض المريض للمخاطر ..

.. والخمر موجودة في كل مكان ومتاح شربها لكل إنسان .. والبعض

يغرض عنها ، والبعض يشرب باعتدال والبعض الثالث يدمن .. إذن السبب داخلي ويرجع إلى الشخص نفسه .. إما عوامل وراثية أو بيولوجية أى أن جسم هذا الإنسان يحتاج إلى الكحول ليستمرو يعمل أو أنه تغير بيولوجي من نوع آخر بسبب مرض عقلي كالإكتئاب فمريض الإكتئاب يقاوم أحزانه ويأسه وأرقه بالكحول .. ومريض الهوس أيضاً يندفع نحو الخمر .. وكذلك الشخصية الإكتئابية وأيضاً التى تحدد من يحتاج للخمر ومن يشربه باعتدال ومن يلجأ إليه فى المواقف والشدائد ومن لا يستطيع الاستغناء عنه بالليل والنهار ..

هل هو مريض أم إنسان غير سوى .. نعالجه أم نذريرة .. نأسى له أو نقسو عليه ..

.. فنلؤلجل كل ذلك إلى فصل العلاج ..

٥ - الأقراص

حينما نذهب للطبيب .. ووظيفة الطبيب تشخيص المرض ووصف العلاج .. وبعض العلاج أقراص .. والأقراص عبارة عن مواد كيميائية مُحلقة أو مستخلصة من النباتات .. وهى مواد معروفة تأثيرها على الجسم وعلى الأعضاء المختلفة من معدة وأمعاء ودم وكبد ومخ وأيضاً معروفة آثارها الجانبية ومضاعفاتها عند جرعات معينة .. والطب كان موجوداً قبل الأطباء .. وعرف الإنسان كيف يطب نفسه بالأعشاب وبوسائل أخرى كالسحر والاستعانة بمخلوقات غير مرئية .. وفى عصرنا الحديث مازال بعض الناس يمارسون مهنة الطب بدون أن يكونوا أطباء وكثيرون من المرضى يترددون عليهم للعلاج وبعضهم يشفى فعلاً

والبعض الآخر لا يتحقق أمله في الشفاء .. وذلك هو الحال مع الأطباء أيضاً إذ ينجحون في شفاء بعض المرضى وليس كلهم ..

.. والكلمة تُشفى والحجاب يُشفى والأقراص تُشفى .. وبعض الأمراض تُشفى بدون تدخل خارجي أى بدون الأطباء وغير الأطباء .. وبعض الأمراض تُشفى بأقراص وهمية أى أقراص ليس لها أى تأثير كيميائي وتعرف باسم « العقار الموه » Placebo

والتخلص من الأعراض في هذه الحالات يكون عن طريق الإيحاء .. ولقد ثبت أن الإيحاء يؤدي إلى إفراز مادة الفاليوم من المخ وهي مادة مهدئة تؤدي إلى الاسترخاء والطمأنينة والسكينة وزوال التوتر والقلق والإحساس بحسن الحال .. وكما تفرز من المخ مادة الانكفالين الشبيهة بالأفيون والتي تسكن الآلام ..

أى أن التخلص من الأعراض يحدث بسبب استقرار الحالة النفسية .. ولذلك قام الإنسان بتخليق وتصنيع المهدئات والمنومات ومضادات الاكتئاب .. وهي مواد تعالج النفس المضطربة بالقلق وبالاكتئاب وبالمخاوف ... إلى آخر الأمراض النفسية والعقلية التي تعذب النفس والجسد معاً ..

ولا شك أن هذه العقاقير تمشي مع التكيف البيولوجي للمخ أى أنها تحقق اللذة وتخفف الألم .. واللذة هنا هي الطمأنينة والسعادة والألم هنا هو التوتر والحزن .. وتنقسم المهدئات إلى نوعين :

• المهدئات الصغرى Minor Tranquillizers مثل الفاليوم - الليبريم - الاتيفان - السيرباكس - الترانكسين - الكسوتانيل - الفريزيم

وكلها مشتقات من مركبات البنزوديازيبين .. Benzodiazepines وهي تستعمل في علاج القلق النفسى ومن تأثيراتها الطبية استرخاء العضلات وزوال التوتر والإحساس بالطمأنينة والسكينة وزوال الخوف .. والجرعات الكبيرة تسبب النعاس والنوم ..

والاستعمال الطبى السليم لهذه المواد لا يسبب أى إدمان .. وإدمان أى شىء حتى الأسبرين يحدث مع سوء الاستعمال .. أما المريض النفسى الذى يحتاج لهذه العقاقير فإنه يستعملها تحت إشراف طبى ويقوم الطبيب بتخفيض الجرعات فى الوقت المناسب حتى يمكن الاستغناء عنها نهائياً وذلك حين تُشفى الحالة النفسية للمريض ..

ولا يمكن على الإطلاق مقارنة هذه المهدئات الطبية بالخمور أو الهيروين .. ففى الجرعات الطبية لا يوجد لها آثار جانبية والاستعمال طويل المدى لا يؤدي إلى مضاعفات جسدية أو عقلية فلا تؤدي مثلاً إلى تلف الكبد أو ضمور خلايا المخ مثل الخمر ولا تؤثر على أجهزة الجسم المختلفة مثل الهيروين ..

.. وحتى إذا أساء المريض استعمالها واعتمد عليها فإنه لا يحتاج لزيادة الجرعة كما أن أعراض السحب بسيطة وغير مزعجة للمريض ويمكن التخلص منها فى غضون أيام قليلة ..

• **المهدئات الكبرى Major Tranquillizers** وهي تستخدم فى علاج الاضطرابات العقلية كالفصام « الشيزوفرينيا » مثل مستلازين - ترايلافون - ميلليريل - بروماسيد وهي لا تسبب إدمان أو تعود على الإطلاق ويمكن استعمالها لسنوات طويلة دون الاحتياج لزيادة الجرعة للحصول على نفس التأثير وبدون أن تظهر أعراض الانسحاب ..

• وكذلك مضادات الاكتئاب **Antidepressants** مثل تريپتيزول -
توفرانيل - لوديوميل - بارستلين - أنافرانيل .. لا تسبب أى إدمان أو
تعود على الإطلاق ويمكن للمريض الاستغناء عنها بسهولة شديدة إذا شفى
من حالة الاكتئاب ..

• الأمر يختلف قليلاً في حالة المنومات **Hypnotics**

فإساءة استعمالها أى بكميات كبيرة وبدون إشراف طبيب تؤدي إلى
الاعتماد العضوى ويحتاج المريض لزيادة الجرعة حتى ينام كما يعاني من الأرق
الشديد إذا توقف عن استعمالها .. والمهدئات غير المنومات .. فالمهدئات
لا تستعمل لعلاج الأرق حيث إنها فى الجرعات العادية لا تسبب النعاس أو
النوم بينما المنومات تسبب النوم فى الجرعات البسيطة .. وبعض هذه
المنومات من مشتقات البنزودايازين مثل الموجدون والروهيبنول
والنورميزون والنوكتاميد واللوراميت والدميترين ..

وهناك منومات أخرى من مشتقات حامض الباريتوريك **Barbituric Acid**
مثل أقراص الليومينال **Luminal** والأميتال **Amytal** والسومناليت
Somnalet وكلها تحتوى على مادة الفينوباريتون **Phenobarbitone** والتي
تستخدم أساساً فى علاج النوبات الصرعية .. واستخدامها كمنومات
محدود ولكن إساءة استعمالها تؤدي بلا شك إلى الاعتماد النفسى
والعضوى .. والجرعة الكبيرة تؤدي إلى حالة تشبه التسمم الكحولى
وأعراضها عدم الاتزان الانفعالى والعدوانية والسلوك الجنسى غير السوى
وسهولة الاستشارة وتلعثم الكلام وعدم الاتزان الحركى وخاصة أثناء المشى
وعدم الانتباه والغثيان ..

.. والتوقف المفاجئ بعد الاستعمال لمدة طويلة يؤدي إلى أعراض

الانسحاب التالية : الغثيان - القيء - الضعف العام - سرعة النبض -
العرق ارتفاع ضغط الدم - القلق - الاكتئاب - الارتعاش .. وقد
تحدث حالة من تشوش الوعي Delirium كما يحدث في سحب الكحول
وأيضاً نسيان الأحداث في هذه الفترة .. ومن أخطر أعراض السحب
حدوث نوبات صرعية متكررة قد تؤدي بحياة المتعاطي ..

كيف يحدث الإدمان .. ؟

البداية توصف له بواسطة طبيب لعلاج حالة من الأرق التي يعاني
منها .. ولكنه يزيد من الجرعة ويزيد من معدلات التعاطي ويكتشف أن
الجرعة التي يتعاطاها أثناء النهار تعينه على مواجهة مشاكل الحياة وتقلل من
التوتر والقلق : ومعظمهم من السيدات ..

وهذا يعنى أن المشكلة الأساسية لم تكن الأرق .. الأرق كان عرضاً
لحالة أخرى يعاني منها هذا الإنسان كالاكتئاب أو القلق أو التعرض
لاجهادات وضغوط فوق طاقة .. والطبيب النفسى يعالج الأرق بالمنومات
ولكنه يعالج الحالة الأساسية بالعقار المناسب كمضادات القلق أو مضادات
الاكتئاب .. وإذا تحسنت الحالة سوف ينام المريض بشكل طبيعى
وتلقائى .. ويضطر فقط لإعطاء جرعات بسيطة من المنومات فى بداية
العلاج وخاصة إذا كان عدم النوم يسبب للمريض إزعاجاً وإرهاقاً وبعد
تحسن حالته يُوقف تلك المهدئات ..

.. والامفيتامين Amphetamines من المنشطات المعروفة والتي لها
استعمالاتها الطبية المحدودة وكانت قديماً تستعمل كمضادات الاكتئاب قبل
اكتشاف المركبات الحديثة ولكن نظراً لأعراضها الجانبية والمزعجة
ومضاعفاتها فإنه بطل استعمالها كعلاج للاكتئاب .

ولا شك أن لها تأثيراً سريعاً في رفع الروح المعنوية والشعور بالنشوة والسعادة والحيوية والنشاط والرغبة في العمل وزوال الإجهاد ، ولهذا يظل الإنسان يعمل تحت تأثيرها ساعات طويلة دون الإحساس بالتعب ، ولذا تنتشر بين الطلبة وبين الحرفيين وتسمى هذه العقاقير بحبوب النشاط Peppills لدى الرجل العادي ، وحبوب النجاح أو الخطر Speed لدى المتعاطين ..

ومن أبرز آثارها تقليل الشهية للطعام إلى حد أن تنعدم مع طول التعاطي ولذا تعرف أيضاً بحبوب التخسيس ومن يتعاطاها فعلاً لمدة طويلة يفقد قدراً كبيراً من وزنه نتيجة لفقد الشهية .. يشعر الإنسان وهو تحت تأثير « الامفيتامين » أن قدرته على التركيز زادت ، وكذلك انتباهه وقدرته على الملاحظة وتفتح شهيته للعمل دون كلل أو ملل ، ولهذا يقبل عليها من يؤدون عملاً مما يبعث على الملل والسأم .

تحت تأثير هذه الأقراص يتحمس الإنسان ويتحرك بخفة ونشاط وسرعة ويكون متوهجاً باسماء طلق اللسان ويشع البهجة على من حوله .. ولكن بمجرد أن ينتهى تأثيرها تهبط المعنويات بسرعة فيشعر الإنسان بالفتور وعدم الإقبال وانطفاء الحماس وعدم الرغبة في مواصلة العمل ولا يستطيع أن يبدأ شيئاً جديداً إلا إذا تعاطاها مرة أخرى وهذا يعنى أنه دخل في دائرة الاعتماد .

ولكن يجب أن نؤكد أنه اعتماد نفسي فقط .. أى أن أعراض الانسحاب تكون نفسية فقط وأهمها الشعور بالكآبة الشديدة والتعب واضطراب النوم

وكثرة الأحلام المزعجة وتسيطر على الإنسان الأفكار الانتحارية والرغبة الجادة في التخلص من حياته .. وهي حالة عجيبة لا تحدث إلا مع مدمني مركبات « الامفيتامين » إذ بعد السحب مباشرة يود الإنسان لومات ولذا تدهمه الرغبة في الانتحار حيث يكون الإنسان في قمة اكتئابه وهذا أيضاً نوع غريب من الاكتئاب لا يحدث إلا مع سحب مركبات « الامفيتامين » إذ يشعر المريض باليأس الشديد والحزن الداهم واهم الجاسم والضيق في الصدر والألم في القلب .

ويبدو أن هذه الحالة الشديدة من الاكتئاب هي رد الفعل العكسي لحالة السعادة الغامرة التي شعر بها تحت تأثير العقار ، وكأن هذا العقار قد استهلك كل مخزون السعادة لدى الإنسان وبعد انتهاء تأثيره تركه عارياً خاوياً لا يستطيع أن ينسج أملاً أو يرى نوراً أو يهب شعوراً أو يتلقى إحساساً .. وكأن مادة الامفيتامين قد استهلكت كل هورمونات السعادة في خلايا المخ ..

وللامفيتامين آثاره الجسدية أثناء التعاطي كسرعة ضربات القلب واتساع الحدقة وارتفاع ضغط الدم ..

ومع زيادة الجرعة يدخل المتعاطي في حالة التسمم وفيها يشعر المريض بالرغبة في القىء ويفتقد للحكمة في التصرف ويحدث تشويش في الوعي وقد تظهر الهلوس والضلالات .

وقد يبدو المريض في حالة عقلية مضطربة وكأنه يعاني من الفصام الحاد أو هي حالة تشبه الفصام الحاد فعلاً وتسيطر عليه مشاعر الاضطهاد فيشعر أنه مراقب أو أن هناك من يتبعه أو من يحاول إيذائه أو قتله ويكون في غاية

الاضطراب والقلق والخوف وقد يصبح عدوانياً ويرتكب جريمة وهو تحت تأثير هذه الحالة العقلية المضطربة ..

وأحياناً يصعب التفرقة بين المرض العقلي وبين تسمم الامفيتامين إلا بإجراء تحليل للبول يكشف عن وجود هذه المادة ..

.. وهذه الحالة العقلية الناشئة عن سوء استعمال الامفيتامين تختفى في خلال يومين أو ثلاثة على الأكثر ولكنها في بعض الأحوال القليلة قد تستمر لمدة طويلة وكأنه الامفيتامين قد فجر الاستعداد الكامن للمرض العقلي ..

وينتشر « الامفيتامين » بين مدمني المنومات والخمر فيتعاطى المدمن الامفيتامين صباحاً ليقاوم آثار الخمر أو المنومات التي تعاطاها في المساء وبذلك يخلق نوعاً من التوازن ..

.. هذا عن الأقراص التي تصنع لأغراض طبية وموجودة بصورتها النقية وبتركيز معروف ، ولكن بعض المرضى يسيئون استعمالها حتى تصل بهم إلى حالة التعود أو الإدمان ..

.. ولكن هناك أقراصاً من نوع آخر تسوّق بعيداً عن المراكز الطبية والصيدليات وكذلك تصنع بعيداً عن مصانع الأدوية وبدون مراقبة وإشراف الهيئات الطبية الرسمية ..

.. هذه الأقراص تصنع بهدف تزويجها بطرق غير قانونية ليعاطيها بعض الناس ليدمنوا عليها فهي تباع لهذا الغرض مثلما يباع الحشيش والأفيون .. ولا يجوز على الإطلاق الخلط بينها وبين المهدئات والمنومات والمنشطات التي يتم تحضيرها في معامل رسمية وبتركيز معروف وتوصف

نمرضى بواسطة الأطباء .. للأسف الشديد إن كلمة حبوب أو « برشام » تطلق الآن دون تمييز بين ما هو طبي وما هي غير طبي وغير قانوني ..

.. هذه الأقراص تُهرب مثل المخدرات ولا أحد يعرف أين تُصنع ومن يتعاطاها لا يعرف تركيبها .. والمادتان المشتركتان في معظم هذه الأقراص هما « الفينوباربيتون » و « الأمفيتامين » .. والمادة الأولى مهدئة والثانية منشطة وبذلك يحصل المتعاطي على حالة مزاجية تتسم بالهدوء مع الانتعاش .. الاسترخاء مع البهجة .. الطمأنينة مع النشوة .. ومع الوقت لابد من زيادة الجرعة للحصول على نفس التأثير .. ومع زيادة الجرعة تظهر أعراض التسمم .. والأعراض تظهر بعد ساعة من الابتلاع في شكل اضطراب حركة العينين وارتفاع الضغط والتنميل وعدم الإحساس بالألم وعدم اتزان الحركة والتلعثم في الكلام وثقل اللسان والبطء في إخراج الألفاظ وكثرة النعاب وعدم الاتزان الانفعالي الذي يتراوح ما بين المرح والجرأة والإحساس بالعظمة وسرعة مرور الوقت أو الإحساس بالقلق وبطء مرور الوقت .

والجرعة الزائدة تؤدي إلى ظهور الهلوس والشعور بالاضطهاد وسهولة الاستثارة والعصبية والعنف .. وقد تحدث الغيبوبة والتشنجات وقد يحدث الموت بسبب هبوط التنفس مع الجرعات الكبيرة .

والموت قد يكون بسبب الشوائب غير المعروفة والتي تخلط مع المواد الأساسية في هذه الأقراص أو لاختلاف التركيز في كل قرص مما يؤدي إلى عدم معرفة حدود الجرعة التي يتناولها المتعاطي .. وقد ينتحر المتعاطي وهو تحت تأثير هذه الحبوب وقد ينتحر بعد زوال أثرها لأنه يشعر بالكآبة الشديدة ..

ومع استمرار التعاطي تزداد العصبية والحدة والعدوانية ، وعدم المبالاة ، والاهمال في العمل والدراسة وفساد علاقته بالأسرة وباصدقائه وبزملائه في العمل ..

فالتدمير المعنوى أفظع من التدمير المادى .. وهو يستفحل مع الوقت ويبدأ ببطء ويزداد تدريجياً دون أن يشعر به أحد حتى تتفاقم الحالة ولا يستطيع المتعاطى أن يستمر فى الحياة إلا وهو تحت تأثير هذه الأقراص فيبدو دائماً زاهلاً ثقیل اللسان بطيء الحركة سريع النفرة مهملاً لمظهره وعمله غير مبال بأقرب الناس إليه .. هنا فقط يتسرب الشك للمحيطين بأن فى الأمر شيئاً .. وهذا الاكتشاف يأتى متأخراً .

وهذه الأقراص منتشرة أكثر بين الشباب لأنه يعانى إما من هموم عامة أو هموم خاصة .. وتعاطى مثل هذه الأقراص والاسراف فيه إلى حد الإدمان هو سلوك تدميرى من الشباب تجاه أنفسهم وتجاه الأسرة وتجاه المجتمع .. فهذا الشباب منتفخ بالعدوان تجاه أسرته وتجاه مجتمعه فهو يوقع بهما العقاب ..

أسرة المتعاطى أسرة بها خلل .. وظهور وباء التعاطى فى مجتمع من المجتمعات يعبر عن خلل خطير فى هذا المجتمع .. وضحايا الأسرة والمجتمع هم دائماً الشباب .. والشباب لا يمتلك القوة التى يدافع بها عن نفسه وهذا فهو يلجأ إلى تدمير نفسه كصورة من صور العقاب السلبي الذى يريد أن يوقعه بالأسرة وبالمجتمع ..

ظاهرة هذه الأقراص تختلف عن انتشار وتعاطى بقية المواد الأخرى كالخشيش والأفيون والهروين والكوكايين والخمر ..

.. هذا الشاب الذى يقبل على هذه الأقراص يعانى من إحباط شديد يتعلق بمستقبله ، يتعلق بموقعه فى الأسرة ، يتعلق برؤيته لذاته .. والصورة أمامه قائمة ، والفشل يخطط به من كل جانب ، والمستقبل لا يوحى بشيء ذى معنى ، والأسرة تمزقها النزاعات والكراهية ، وهو يرى نفسه فاشلاً غير مؤهل لأخذ مكانه الطبيعى فى الحياة وغير قادر على المنافسة والنضال .

وهو يرى أن فشله يرجع إلى أسرته وإلى مجتمعه .. والأقراص تشده من كل هذا الواقع المؤلم الذى يشعره بشكل مباشر ويعيشه .. الأقراص تعمل فى أقل من ساعة فيتوقف وجدانه عن الشعور بمأساته وينتابه مرح بلا سبب وهدوء بلا معنى ويثقل رأسه وتنمل أطرافه ويفقد إحساسه بجسمه فلا يشعر بألم نفسى أو جسدى .

وحين يزول تأثير الحبوب يشعر بالفجعة .. وتدرجياً يقل تأثيرها .. فيزيد من الجرعة ويزيد من معدل التعاطى .. ويحتاج للمال ليشتري الأقراص التى ارتفع ثمنها .. ولا شيء أمامه إلا أن يسرق من بيته أو من أى مكان .. ويطرد من البيت أو يسجن أو يفصل من عمله ..

والموت العضوى ليس أسوأ المضاعفات .. ولكن المصيبة هى فى الخراب الذى يحيق بالشباب المتعاطى ويحيق بالأسرة وأيضاً يحيق بالمجتمع ..

ولا شيء يوقفه عن التعاطى إلا حين تمتد يد المساعدة له وليس يد النبذ .
والعقاب ..

.. ونوع آخر من العقاقير يعرف باسم **عقاقير الهلوسة** ..

.. **Hallucinogenic Drugs**

والمقصود بالهلوسة اضطراب الإدراك فىرى الإنسان أشياء لا وجود لها فى الحقيقة ويسمع أصواتاً لا مصدر لها على الإطلاق أى هو وحده الذى يرى وهو وحده الذى يسمع وذلك بسبب تأثير هذه العقاقير والتى لها خواص كيميائية تشبه خواص تلك المادة التى أمكن فصلها من مرضى الفصام .. أى أن هذه الحبوب تؤدى إلى فصام مؤقت ..

والغريب أن يُقبل الإنسان على تعاطى مواد يعرف مقدماً أنها ستؤدى إلى

اضطراب إدراكه وكأنه يسعى لتشوق نحو هذا الاضطراب .. وكأنما يسعى إلى أن يرى واقعة مختلفاً مضطرباً فهو يسعى بنفسه ليعيش لحظات خداع .. وهذا يجعلنا نقرب أكثر من حقيقة مشاعر المدمنين وهي أنهم يكرهون واقعهم الحقيقي ويودون الانفصال عنه واللجوء إلى واقع آخر حتى وإن كان مزيفاً خادعاً ..

وهذا الانفصال عن الواقع يتحقق للإنسان في كل الأمراض العقلية .. وهذا يعنى أن الإنسان المدمن يسعى بنفسه نحو المرض العقلي وكأنما هو يحسد المريض العقلي بانفصاله عن الواقع ويريد أن يكون مثله بواسطة هذه العقاقير ..

والخلل قد يصيب إحساسه بذاته وهي حالة تعرف باسم اختلال الآتية Depersonalisation أى يندهش لنفسه ويستغربها ويشعر بالغربة تجاهها وكأنه منفصل عن جسمه .. وهذا نوع آخر من أنواع الانفصال وهو انفصال الإنسان عن ذاته .. إذن فلنسمها حبوب الانفصال بدلاً من حبوب الهلوسة أو هي حبوب تزييف الواقع ..

وهناك أعراض جسدية يشعر بها المتعاطي وهو تحت تأثير عقاقير الهلوسة منها العرق وسرعة ضربات القلب والاحساس بها ، وزغلة العينين والارتعاش وعدم التوازن .. وقد يشعر المريض بالقلق الحاد أو الاكتئاب وقد يشعر المتعاطي أنه على وشك أن يفقد عقله ..

ثم تظهر بقية الأعراض العقلية الجسيمة كالضلالات فيتصور المريض أن هناك مؤامرة ضده أو أنه على وشك أن يُقتل أو أن المحيطين يراقبون حركاته وبذلك يختل حكمه على الأمور وتقديره لها ..

ولا شك أن هذه العقاقير تحقق للمتعاطي بعض الانتعاش بشكل زائد

وهذا التأثير يبدأ بعد ساعة من الابتلاع ويستمر لمدة ست ساعات وقد يستمر لمدة يومين أو ثلاثة ...

ومن أخطر المضاعفات أن المتعاطي قد يقدم على سلوك خطير وغريب كأن يلقي نفسه من الشرفة ، ولا أحد يعرف السبب في هذا السلوك وربما يكون وراء ذلك أصوات يسمعها تأمره بذلك أو هروب من خطر يتصوره .. يلاحقه ..

والمشكلة الأخطر أن الهلاوس قد تستمر بعد زوال تأثير العقار .. قد تستمر أسبوعاً أو شهراً أو عاماً أو إلى ما شاء الله .. أى يدخل المريض في دائرة المرض العقلي الفعلي ويصاحب ذلك بقية الأعراض الأخرى كالضلالات أو القلق أو الاكتئاب وكأن « إل . إس . دى » أو « الميسنكالين » قد فجر الاستعداد الكامن للمرض العقلي . ولقد رأينا مثل هذه الحالات بعد تعاطي الأقراص غير الطبية وكذلك « الامفيتامين » و « الحشيش » وذلك بعد تعاطيها لأول مرة ولمرة واحدة ..

* مسكنات الألم غير المخدرة Non - Narcotic Analgesics

.. هناك علاقة عاطفية تنشأ بين الإنسان وأى مسكن للألم .. والألم يسبب إرهاقاً وإذلالاً .. أى له تأثيره السيء جسدياً ونفسياً معاً .. ويأتى العقار الذى يزيل هذا الألم ليرتبط عند الإنسان بحالة الراحة العميقة التى يشعر بها بعد زوال الألم .. فأعمق اللحظات تلك التى تعقب الألم .. وكلما كان الألم شديداً كلما عمق الإحساس باللحظات التى تعقب زواله .. وأى مادة تزيل الألم يكون لها صفة أو خاصية التعزيز الذاتى أى تدعو الإنسان لاستخدامها مرات ومرات بعد التجربة الأولى التى كانت سارة بالقطع ..

ومسكنات الآلام هى هبة الله للإنسان هداه لاكتشافها واللجوء إليها حين الاحساس بالألم . والأسبرين أحد مسكنات الألم المعروفة لكل إنسان وما من إنسان إلا وقد جربه ولو مرة واحدة .. ومسموح استعماله دون استشارة طبيب .. وحتى فى الدول التى تتبع أسلوباً صارماً فى صرف الدواء للمريض تبيع الأسبرين دون روثة طبيب .. وهو مشتق من « حمض الساليسيليك » ولهذا يطلق على الأسبرين أيضاً اسم « الساليسيلات » ويستخرج من لحاء شجر الصفصاف ..

ويسكن الأسبرين الصداع وآلام المفاصل وآلام العضلات ويستعمل فى علاج كثير من الأمراض مثل الروماتيزم والروماتويد والحمى الروماتيزمية ..

وبعض الذين يتعاطون الأسبرين بصفة مستمرة يقررون أنهم أيضاً يشعرون بالتحسن النفسى وبالهدوء وبالروح المعنوية المرتفعة .. وإذا تأخروا عن تناول الجرعة التى اعتادوا تناولها فى وقت معين فإنهم يستشعرون الكآبة والضيق وعدم الاستقرار هذا بالإضافة للآلام التى تضرب فى كل جسمهم من الرأس حتى القدم ..

ومعروف حالياً أن الأسبرين مضاد للاكتئاب ولكن لكى يستعمل كعلاج للاكتئاب فإنه يجب تعاطيه بجرعة كبيرة مما يعرض الإنسان لمضاعفات الأسبرين وهى كثيرة مثل التهاب غشاء المعدة المخاطى والنزيف المعدى أو النزيف من أى مكان نظراً لتقليل سرعة تجلط الدم .. لهذه الأسباب توقفت الأبحاث عن استعمال الأسبرين كمضاد للاكتئاب ..

وينتشر استعمال الأسبرين باستمرار بين السيدات إلى حد الاعتماد الكامل والشعور بأعراض الانسحاب إذا توقفن عن استعماله .. وهو ليس إدماناً بالمعنى الكامل ولكنه صورة مخففة من صور الاعتماد التى تنشأ من

التعاطى المستمر وبجرعات كبيرة لها لتسكين الآلام الجسدية في البداية ثم اكتشاف تأثيره على الحالة النفسية بعد ذلك ..

نفس الكلام يمكن أن يقال عن « الباراسيتامول » (البانادول) والذي يستعمل مثل الأسبرين كمسكن للآلام وخافض للحرارة وهو يدخل مع الأسبرين في تركيب بعض الأقراص التي تستعمل في علاج الزكام والانفلونزا والتي يدخل في تركيبها أيضاً كميات ضئيلة من « الكوداين » ومن مضادات الحساسية .. هذه التركيبة أو الخلطة لها تأثير طيب على الألم والحالة النفسية كالشعور بالراحة والانتعاش والاسترخاء التام وأحياناً النشاط والقدرة على العمل لساعات طويلة بصبر وبدون ملل وخاصة إذا كانت تحتوى أيضاً على مادة « الكافين » وهي مادة منشطة ..

.. ومضادات الحساسية **Antihistamines** تحدث تأثيراً مريحاً ومخدرًا ومحبياً لدى بعض الناس وخاصة تأثيرها المضاد للقلق والإفراط في استعمالها يؤدي إلى الاعتماد النفسى والأقراص المضادة للحساسية تباع في الصيدليات ويصفها الأطباء لبعض الحالات كي تدخل في تركيب أدوية السعال ..

ومادة البلاذونا أو الأتروبين تسبب أيضاً حالة من الانبساط أو الانشراح والهدوء وزيادتها قد تؤدي إلى حالة من التسمم مع ظهور الهلوس والحذاع والضلالات واحمرار الوجه وارتفاع درجة الحرارة والذهيان .. وهي تدخل في تركيب بعض العقاقير وخاصة التي تستعمل في علاج الألم الحشوى الذى يعرف بالمغص .. وهي مواد تسبب الاعتماد النفسى ..

.. والمشكلة تبدأ حينما يتناول الإنسان العقار لسبب طبي محدد ثم يكتشف بعد ذلك أن هذا العقار يلبي له احتياجات أخرى نفسية وعضوية فيبدأ في إساءة استعماله حتى يصل إلى حد الاعتماد عليه وعدم القدرة على الاستغناء عنه ..

٦ - التدخين

.. أشك كثيراً في أن الدعاية ضد التدخين وتحذير الناس من أضراره الخطرة قد دفع البعض إلى الإقلاع .. والذين أقنعوا عن التدخين إنما فعلوا ذلك لأسباب أخرى غير الخوف من الآثار الضارة .. فتلك الآثار لا تظهر إلا بعد سنوات من التدخين المستمر ولهذا لا يلقي لها المدخن بالاً .. فالخطر إذا لم يقع مباشرة بعد الفعل فإن أهميته تتضاءل كثيراً .. والإنسان لا يردعه إلا الخطر المباشر السريع .. ولهذا فالدعاية ضد التدخين قائمة كل لحظة وكذلك عدد المدخنين يزداد كل لحظة ..

وبعض الناس لم يدخنوا سيجارة واحدة طوال حياتهم وبعضهم جرب التدخين كتسلية أو كحب استطلاع ثم أقنع عنه بعد فترة وجيزة جداً ولم يعد إليه مرة أخرى .. وهؤلاء الذين لا يدخنون يعجبون من المدخنين ولا يرون سبباً للتدخين ولا يرون أى متعة في التدخين كما لا يرون للتدخين أى تأثير منه أو منشط أو مضاد للقلق .. وأيضاً المدخنون يعجبون من الذين لا يدخنون ، وهؤلاء المدخنون يعتبرون التدخين من متع الحياة التي لا يمكن الاستغناء عنها وهم على استعداد للتنازل عن متع أخرى إلا التدخين ولا أحد من هؤلاء المدخنين يتصور أنه في يوم من الأيام وتحت ظروف ما قد يضطر إلى التوقف عن التدخين .. وقد يسمع أن صديقاً قد أصيب بسرطان الرئة بسبب الإفراط في التدخين ، أو أن إنساناً آخر قد أصيب بنوبة قلبية أيضاً بسبب التدخين ولكنه رغم ذلك لا يقلع تماماً مثلما نسمع عن طائرة قد احترقت في الجو وبعد ساعة من سماع الخبر نركب نحن أنفسنا طائرة أخرى .. وتتماماً مثلما نسمع عن الموت ونراه كل لحظة ولا ينجو منه أحد كبير أو صغير بسبب مرض أو بدون مرض ورغم ذلك لا نكف عن ارتكاب الأخطاء التي نعاقب عليها رغم علمنا وإيماننا بالآخرة وبالحساب ..

.. ولا شك أن التدخين يسبب إدماناً والمادة المدمنة النيكوتين وذلك لسببين : أولهما وجود ظاهرة التحمل أى زيادة الجرعة وثانيهما وجود أعراض الانسحاب .

فالمدخن إذا توقف عن التدخين ظهرت عليه الأعراض الآتية : سهولة الاستثارة والعصبية والنرفزة والقلق وعدم القدرة على التركيز وعدم الاستقرار الحركى والصداع وبعض الدوخة وبعض اضطرابات الجهاز الهضمى .

كل هذه الأعراض تظهر بعد ساعتين من آخر سيجارة .. والرغبة الحارقة لسيجارة أخرى تحدث بعد ٢٤ ساعة من آخر سيجارة وتنخفض الرغبة تدريجياً فى خلال عدة أيام وتندعم بعد عدة أسابيع .

ولكن قد تظهر أعراض الاكتئاب فى هذه الفترة .. أى يشعر المدمن الذى توقف عن التدخين بالحزن والسأم وربما بعدم الرغبة فى الحياة .. والذين يحاولون خفض وزنهم عن طريق رجيم غذائى يشعرون بنفس النوع من الاكتئاب نتيجة للحرمان .. ويصاحب هذا النوع من الاكتئاب الإحساس بالضيق والهوان والإشفاق على النفس وكأنه قد فقد شيئاً هاماً أو عزيزاً .. وهؤلاء الناس إذا عادوا للتدخين فإن أعراض الاكتئاب تزول سريعاً ..

وأعراض الانسحاب تختفى إذا تم حقن الإنسان الذى أقلع عن التدخين بالنيكوتين ..

والنيكوتين فى الجرعات الصغيرة ينبه المخ فيزيد التركيز والنشاط والانتباه ويقاوم الإنسان النعاس ويزول التعب أما الجرعات الكبيرة فتؤدى إلى العكس حيث يهدأ المخ ويشعر الإنسان بالكسل والرغبة فى النوم وعدم التركيز .. ويسبب النيكوتين سرعة دقات القلب وارتفاع ضغط الدم ونبه مركز التنفس والقيء ويقلل إدرار البول .. كى يزيد من نسبة الأحماض

الدهنية والكوليستيرول في الدم مما يسبب سرعة تجلطه ..

كما يحتوى دخان التبغ على مواد أخرى أخطرها غاز أول أكسيد الكربون وهو ينتج في أى عملية احتراق ولذا فهو موجود في عادم السيارات وهو يتحد مع الهيموجلوبين ولذا يحرم الخلايا من الكميات . الكافية من الاكسجين ، مما يؤدي إلى إتلاف الشرايين فيتسبب في تصلبها ..

كما يحتوى دخان التبغ على القطران وهو المادة التى تسبب سرطان الرئة .. هذا بالإضافة إلى العديد من المواد الأخرى التى تبلغ حوالى ٤٠٠ مادة وكلها ضارة .. والأضرار معروفة ومؤكدة طبياً ولم تعد مجالا لأى شك مثل جلطة شرايين القلب وأمراض الجهاز التنفسى والسرطان وقرحة المعدة والاثنى عشر واضطرابات الرؤية وتشوه الجنين .. ورغم ذلك يدخن الإنسان ولا نستطيع أن نقول بالضبط لماذا يدخن .. ؟

وقد يكون استعداد معين أو احتياج معين لمادة النيكوتين وخاصة في الشخص غير المستقر ، القلق ، المتوتر ، غير السعيد .. وفي هذه الحالة يمكنه اعتبار النيكوتين مهدئاً يحقق للمدخن بعض الاستقرار والتوازن .. وترتبط السيجارة بعد ذلك بالمواقف الصعبة والأزمات .. وتهدة القلق ترتبط كذلك بالحركات التى يقوم بها المدخن مثل استخراج العلبة من جيبه ثم استخراج السيجارة ووضعها في الفم وإشعالها وإخراج الدخان من فمه وتحريك السيجارة بين أصابعه .. تلك الحركات المتعاقبة تلعب دوراً في تهدئة القلق تماماً مثل اللزمات العصبية الحركية التى تزيد مع الإنسان في حالات القلق وتعتبر وسيلة حركية لتسريب القلق ..

وترتفع نسبة المدخنين إذا كان أحد الوالدين مدخناً وكذلك إذا كان المدرس مدخناً .. فهكذا يبدأ التدخين عند الأطفال والمراهقين .. مجرد

محاكاة وتقليد وتشبه بالكبار وربط التدخين بمظاهر الرجولة والاستقلالية ..
ولكن الأمر يتطور بعد ذلك عند بعضهم حتى يصبح إدماناً ..

ووجد أن الشباب الذين يدخنون هم أكثر تعاطياً للمواد الأخرى مثل
الحشيش والهروين والخمور وتصل النسبة إلى عشرة أضعاف مقارنة بالذين
لا يدخنون .. ولهذا فإن أحد وسائل منع إدمان المواد الخطرة يجب أن يبدأ
بمنع الأطفال والمراهقين من التدخين ..

ومثل أى مادة مدمنة أخرى فإن منع البدء في التعاطي أسهل عشر مرات
من علاج المتعاطي .. ولذلك ينبغي أن يكون اهتمامنا بالذين لا يدخنون
أكبر من الذين يدخنون . أى نركز على سبل الوقاية ومنع الأطفال والشباب
من البدء في التدخين ..

.. ولكن سيظل بعض الناس يدخنون حتى آخر لحظة في حياتهم ..
وحتى إذا أصيبوا بأزمة صحية حادة وكان التدخين خطراً فعلياً على حياتهم
فإنهم سيستمرون في التدخين .. ولعل السبب في ذلك يرجع إلى رغبات
انتحارية كامنة .. ومثلما يزرع الإنسان القمح والقطن والزهور فإنه يزرع
الحشيش والأفيون والتبغ .. تماماً مثلما يبنى المستشفيات ويخترع أسلحة
الدمار .. ويبدو أن « فرويد » كان على حق حينما وصف غريزتين في
الإنسان : غريزة الحياة وحب البقاء والاستمرار إلى ما لانهاية وغريزة الموت
والرغبة في الفناء والخلاص من الحياة كأنهما : قوتان متضادتان تعمل كل
منهما عكس الأخرى : قوة للبناء وقوة للهدم .. هذا هو الإنسان .. قمة
التناقض من الداخل ..

٧ - الكافيين

.. من الظلم أن يرد ذكر القهوة والشاي في كتاب عن الإدمان وأن يصنفا مع المواد المدمنة .. وإذا كان الأمر كذلك فإن كل الناس يصبحون مدمنين أو أن كل الناس يحتاجون لشيء لكي يدمنوه أى لكي يعتمدوا عليه أو يرتكزوا عليه لكي يعينهم على الاستمرار في الحياة وكأن هذا الاستمرار عملية شاقة تؤدي في أغلب الأحيان إلى الإحساس بالكلل والسأم والتعب .. فيحتاج الإنسان إلى أن يُشعل سيجارة أو يشرب فنجاناً من القهوة وتلك هي الغالبية .. وأقلية أخرى تحتاج إلى ما هو أقوى من ذلك فتلجأ إلى الامفيتامين أو الكوكايين أو الهيروين .. والأمر يختلف حسب تكوين الشخص واستعداداته وظروفه البيئية ومستواه وما هو متاح له .. أى أن المقادير ترمى أمام الإنسان مادة معينة لتقول له هذا هو عكازك الذى سوف يعينك على مواصلة السير ..

وآخرون يدمنون العمل أو السفر أو هواية من الهوايات أو المقامرة .. والبعض يدمن أفكاراً ويناضل من أجل نشرها .. والعلم يحاول أن يفصل شخصية لكل نوع من الإدمان مثلما يحاول الآن أن يفصل شخصية لكل نوع من الأمراض من الممكن أن يصاب به فيقال أن لكل مرض أشخاصاً معينين يصابون به وأن هؤلاء الأشخاص يتميزون بشخصية معينة لها سمات خاصة .. وهذا الأمر لا يختلف كثيراً عن موضوع الأبراج وأن مواليد كل برج يتميزون بصفات معينة ومستهدفون لأحداث معينة .. ولا أظن أن ذلك صحيحاً .. أقصد الأبراج والشخصيات وكذلك الأمراض والشخصيات ..

.. وإدمان الكافيين أو الاعتماد عليه أو التعود عليه أمر يدركه كل محبى

القهوة والشاي .. فالكافيين هو المادة الأساسية المنبهة الموجودة في القهوة والشاي والشييكولاته والكاكاو منبهة تنشط الجهاز العصبي المركزى فيشعر الإنسان بالنشاط والتركيز والنشوة ويختفى الملل والتعب وتختفى الرغبة في النوم .

.. هذا التأثير المنشط هو الذى يجعل الإنسان يقبل على المواد التى تحتوى على الكافيين .. التأثير المنشط للنفس .. والتأثير المنشط للجسد .. وكما أن الجسد يصاب بالتعب ، فإن تعباً من نوع آخر يصيب النفس .. وتعب النفس يُطلق عليه السأم أو الملل أو الكلال .. أى الخمول والركود والسكون والانطفاء ..

.. واكتشف الإنسان - بالصدفة - تأثير القهوة والشاي مثلما اكتشف تأثيرات المواد الأخرى .. وتعاطاها .. وسعد بتأثيرها .. وأصبحت جزءاً من غذائه اليومي .. ورفع الجرعة إلى المستوى الذى يحقق له ما يريد .. وعانى حين حاول الامتناع عن تعاطيها .. أى هناك تحمل .. وهناك أعراض الامتناع .. وانصافاً يجب إن نقول : أنها أعراض بسيطة وسرعان ما تزول بعد أيام قليلة ولذا فخطورة الإدمان هنا غير قائمة .. ولكن أعراض الامتناع مزعجة وأهمها القلق والنفرة والعصبية أى سهولة الاستثارة والصداع وذلك بعد ١٥ ساعة من تناول آخر فنجان قهوة ويصل الإنسان إلى حالة الإدمان إذا تعاطى ما يزيد عن ٥ فناجين قهوة يومياً أى حوالى ٧٥٠ مجم كافيين حيث أن فنجان القهوة يحتوى على ١٥٠ مجم كافيين .. أما فنجان الشاي فيحتوى على ٧٥ مجم وزجاجة الكولا تحتوى على ٤٥ مجم ..

ومادة الكافيين تسبب صعوبة فى بدء النوم كما تسبب سرعة نبض القلب وأحياناً عدم انتظام وارتفاع ضغط الدم وزيادة إفراز البول وترفع نسبة

الدهنيات في الدم .. كما يؤدي إلى زيادة إفراز العصارة المعدية ..

.. والجرعات الكبيرة تؤدي إلى التسمم الحاد .. Caffeine Intoxication

والأعراض هي عدم الاستقرار الحركي والتفرقة والهياج والأرق وارتعاش الأطراف واحتقان الوجه وإدرار البول بكثرة .. وتحدث هذه الأعراض إذا زادت الكمية التي تناولها الشخص عن ٥٠٠ مجم أما إذا وصلت جرعة الكافيين إلى ١٠٠٠ مجم (١ جم) فتظهر أعراض أشد خطورة مثل اختلاج العضلات والتوتر الشديد وزيادة الرغبة في الكلام وضغط الأفكار وعدم انتظام ضربات القلب والطين في الأذنين ..

أما تناول الشخص ما يوازي ١٠ جم كافيين فإنه يصاب بالنوبات الصرعية وهبوط التنفس والموت ..

.. ولا شك أن الكافيين يزيد من حدة اضطرابات المعدة والقلب فيسبب عسر الهضم ولكن نادراً ما يسبب قرحة المعدة .. ولكن من المضاعفات الشائعة عدم انتظام ضربات القلب وهبوط الدورة الدموية تبعاً لذلك وخاصة أن الكافيين يسبب اتساع الأوعية الدموية ..

.. ولكن لا تصح المبالغة في أضرار الشاي والقهوة لأن الناس لن يمتنعوا عن شربها ، ولأن هذه هي الحقيقة فعلاً فالأضرار ضئيلة والمضاعفات لا تأتي إلا مع الإفراط الشديد مثل أي شيء تفرط في استعماله .. حتى الأكسجين نفسه وهو الزم الضروري للإنسان ولا حياة بدونه ، إذا استنشق الإنسان صافياً خالصاً نقياً من أي غازات أخرى فإنه يؤدي إلى الموت .. إذن فالأشياء المفيدة إذا زادت تضر ، والأشياء اللذيذة إذا زادت تضر ، والأشياء البضارة إذا قلت تضر .. وسبحان خالق كل شيء ومُنبت كل زرع وفالق الحب والنوى سبحانه الله ..

٨ - القات ...

.. من الأمور الغريبة حقاً انتشار « القات » في كل أرجاء اليمن وإباحة زراعته والاتجار فيه وتعاطيه في كل مكان بما في ذلك الطريق العام تماماً مثل تدخين سيجارة .. ونادراً ما ألتقى بيمنى لا يتعاطى القات .. الصغير والكبير .. المرأة والرجل .. الجاهل والمتعلم .. الغنى والذكى .. وأيضاً على كل المستويات الاجتماعية .. شيء غريب حقاً .

ومن هنا تخرج مشكلة التعاطى والإدمان عن كونها - مع معظم المواد - مشكلة شخصية إلى مستوى شعب بأسره يجب أن يتأثر وعيه ويتأثر مزاجه بواسطة مادة تسبب تنشيطاً في البداية ثم تؤدي إلى حالة من التخدير يجلس فيها المتعاطى ساكناً لا يتحرك ولا يريد أن يفعل شيئاً .. يرفض أن يقوم من مكانه لبيع بضاعة أو ينجز عملاً يعود عليه بنفع مباشر .. ومثل الحشيش فإنه يحلو لهم أن يتعاطوه في جماعة .. وهم لا يستعملون كلمة تعاطى وإنما يستخدمون كلمة « تخزين » والمقصود بها مضغ أوراق نبات القات واستحلابها وذلك بتخزينها بين الخد والفكين ..

وكميات كبيرة تزرع .. ومساحات الأرض المخصصة للقات أكبر من المساحات المخصصة للطعام .. وهو يسبب الاعتماد النفسى .. وكثير من اليمنيين لا يتصورون حياتهم بدون قات بالرغم من أن المثقفين منهم يدركون مدى خطورته وكيف أنه حول شعباً بأسره إلى جمع من المخدرين أغلب الوقت .. فتأثيره النفسى الاجتماعى أخطر من أى تأثيرات عضوية .. وأخطر المضاعفات الكسل والتراخى وعدم التفكير وترك العمل أو إهماله وتدهور الحالة الاقتصادية وما يتبع ذلك من سلوك غير سوى للحصول على المال .. المتعاطى يكون متبلداً غير مكترث وإذا كانت امرأة فهي تهمل بيتها وأطفالها وزوجها .

.. وفي بداية التخزين يشعر المتعاطى بالنشاط والنشوة والحماس وذلك بسبب تنبيه الجهاز العصبي ثم بعد ذلك يحدث الهبوط والكسل والبلادة والتراخي وعدم الرغبة في الحركة ويختل الوعي ..

ومن أبرز المضاعفات العضوية فقدان الشهية للطعام وفقدان الوزن ..

.. ورغم هذه التأثيرات الواضحة إلا أن معظم المتعاطين يصرون - وهذا أمر عجيب - على أن الحياة تصبح مستحيلة بدون القات ، بل يدعون أنهم لا يستطيعون أن ينجزوا عملاً بدون « القات » لأنه يبعث على النشاط ويهزم الملل ويقوى الهمة ويجعل الحياة جميلة والمشاكل سهلة والعلاقات مرنة والعمل مستحب ..

والتوقف عن التعاطى يسبب حالة من الكآبة والتوتر والحزن الجارف للتخزين إلا أن هذه الآثار تزول في خلال أسبوعين ..

.. وبالإضافة لليمن فإن تخزين القات منتشر أيضاً في الحبشة والصومال وكينيا وأوغندا .. ولكن انتشاره في اليمن لا يستثنى إلا القليلين ..

ويبدو أنه كما يجب بعض الأفراد أن يكونوا مخدرين فإن شعباً بأكمله يجب أن يكون مخدراً أو أن يمضي جزء من يومه وهو في حالة تخدير وأن تقوم علاقات وتفاعلات بين أفرادهم وهم في حالة التخدير وبذلك يعيش الناس بوعيين : وعى متيقظ ووعى مخدر ، ولقد اعتادوا على هذا حتى أصبح من الصعب أن يعيشوا بوعيمهم المتيقظ كل الوقت ..

• الشوائب

المتعة اليوم .. والموت غداً

بعض المدمنين يموتون فجأة بدون سبب ظاهر أو بسبب التسمم الحاد بالجرعة الكبيرة حيث يفقد السيطرة على نفسه .. والمشكلة أن المتعاطي لا يعرف بالضبط الجرعة أو التركيز في الكمية التي يتعاطاها فالأمر يختلف هنا عن العقاقير التي تُصنع لأغراض طبية حيث تعرف بالمليجرام أو حتى بالميكروجرام تركيز المادة الفعالة في كل قرص أو في كل مليليمتر ، ومن ثم تُحسب الجرعة حسب سن ووزن المريض ومدى احتياجه للعقار ..

المدمن البائس يستنشق أو يتلع أو يحقن نفسه بمواد لا يعرف تركيبها الدقيق ولا يعرف تركيز المادة الرئيسية فيها .. وكل المواد التي تباع للناس مغشوشة ..

فالتاجر يريد أن يحقق أكبر ربح .. وكل الظروف مهيأة له لكي يغش .. فهو أولاً لا ضمير له بل هو أسوأ خلق الله والغش سمة أساسية في سلوكه . تعاملاته وعلاقاته ، ويظل يغش ويغش إلى الحد الذي بعده لا يوجد غش وعنده تبور تجارته ..

وثانياً : فإن المشتري المحتاج والذي يشتري في الظلام وعلى استعداد لأن يدفع أى ثمن ، هذا المشتري وفي هذه الظروف لا يفحص البضاعة التي يشتريها ومكره أن يقبل أى شيء حتى وهو يعرف أنه مغشوش .. بل عليه أن يتقبل شاكراً حامداً خافض الرأس ذليل النفس ..

والشوائب عادة هي سبب الموت المفاجيء وخاصة إذا كان التعاطى عن طريق الاستنشاق أو الحقن فى الوريد .. وبعض الشوائب لها التأثير الضار المباشر على القلب مثل الكينين .. وشوائب أخرى مثل الاسبرين والسكر ..

.. والموت قد يحدث بسبب مضاعفات خطيرة تحدث للمتعاظم مثل الغيبوبة وقصور الدورة الدموية عن الوصول للمخ وحدوث مضاعفات عصبية خطيرة مثل العتة والشلل والتهابات المخ .. هذه المضاعفات قد تؤدى إلى الموت السريع وقد تظل مزمنة مع المريض مدى الحياة وقد تتحسن تدريجياً ..

.. نسبة غير قليلة من المدمنين يموتون .. ولا فرق كبير بينهم وبين المنتحرين أى الذين يعون بشكل مباشر أنهم يقتلون أنفسهم .. يموت المدمن وهو أبأس الناس وأتعسهم .. يموت وهو ينادى من أجل المساعدة .. يموت وهو يعاقب بإدمانه وهلاكه هؤلاء المحيطون به والذين دفعوا به فى طريق الإدمان .. يموت وهو يبحث عن السعادة الضائعة .. يحصل على زيفها اليوم ولكنه يموت بسببها غداً .

■ العلاج

هناك حقائق هي كالقلب بالنسبة لموضوع علاج المدمن .. كالقلب النابض بقوة المشيع بالحياة والذي بدونها تموت كل الجهود من أجل الإنقاذ .. ومن يريد أن يتصدى لإنقاذ مدمن فعليه أن يعرف وأن يبحث عن الحقائق وأن يتسلح بالعلم وأن يتزود بالخبرة ..

٩. هذه الحقائق هي :

١ - الإدمان له علاج .. كل مدمن يمكن علاجه وشفائه مع تحفظ واحد وصريح ونعلنه في البداية حتى لا تضيع الوقت والجهد والمال والأعصاب وحتى لا نصاب بخيبة الأمل .. هذا التحفظ هو : صعوبة علاج « السيکوباتى » .. وسوف نوضح ذلك فيما بعد .. فيما عدا « السيکوباتى » نستطيع أن نؤكد أن كل مدمن يمكن علاجه وشفائه نهائياً .. وبذلك يجب ألا نياس على الإطلاق .. بل علينا أن نتسلح بالحب والإرادة والصبر .

٢ - إنقاذ مدمن يحتاج إلى صبر .. إلى النفس الطويل .. إلى الاستمرارية بدون توقف إلى المثابرة بدون كلل .. إلى التصميم بدون تراخ .. إذا بدأت في إنقاذ انسان يهتك عليك أن تواصل للنهية وبذلك يتحقق النصر الفعلى ..

٣ - علاج الإدمان ليس فى توقف المدمن عن التعاطى .. هذه خدعة

طبية كبرى .. التوقف عن التعاطى ليس معناه الشفاء على الإطلاق .. التوقف عن التعاطى هو الدرجة الأولى أو الخطوة الأولى فى طريق طويل !.. وأسهل خطوة فى هذا الطريق هى التوقف عن التعاطى .. أما العلاج الحقيقى وهو الأصعب وهو الذى يحتاج إلى إخلاص حقيقى من المعالج هو أن يستمر فى التوقف .. وذلك لن يكون إلا بعلاج الأسباب التى أدت إلى التعاطى .. يجب أن نجيب عن لماذا .. ؟

لماذا التجأ هذا الإنسان لهذه المادة حتى أدمنها ؟

إذا أجبنا عن هذا السؤال .. وإذا عالجنا الأسباب نكون فعلاً قد أنقذنا هذا الإنسان وساعدنا أسرته ..

وعلى هذا يجب أن نعرف أن الإدمان ليس هو المرض وليس هو المشكلة .. الإدمان عرض .. الإدمان هو درجة الحرارة المرتفعة التى تنبئ عن وجود التيفود فى الأمعاء أو السل فى الرئة .. الإدمان هو الطفح الذى يظهر على الجلد نتيجة لتفاعلات خاطئة داخل الجسم .. والعلاج الحقيقى لا يتوجه أساساً بخفض الحرارة أو لإزالة الطفح ولكن توجُّهه الرئيسى يكون لعلاج المرض الداخلى ..

٥ - المعالج الحقيقى للمدمن ليس هو الطبيب وإنما هو إنسان قريب منه يحبه .. زوج .. زوجه .. أخ .. أخت .. صديق .. حبيب .. لا يمكن علاج مدمن على الإطلاق بدون وجود هذا الإنسان فى حياته .. إذا خلت حياة المدمن من إنسان يحبه فلن يشفى من إدمانه بل سيتماذى حتى الموت لأن أهم مبرر للإدمان هو إحساس الإنسان بالنبذ ..

٦ - وعلى هذا فإن أعظم دواء لشفاء الإدمان هو الحب .. الحب الحقيقي .. الحب المخلص .. الحب بدون مقابل .. أى الحب لوجه الله .. الحب لهذا الإنسان لأنه عزيز علينا .. إذا تناول المدمن كل أنواع العلاج المعروفة وأحدثها إلا علاج الحب فإنه لن يشفى ..

٧ - الوقاية خير من العلاج .. والوقاية معناها منع حدوث الإدمان .. أما العلاج فيبدأ إذا فشلت الوقاية .. والجهد الذى يبذل فى الوقاية هو عشر الجهد الذى يبذل فى العلاج .. والاكتشاف المبكر أفضل من الاكتشاف المتأخر .. وعلاج الحالة فى بدايتها يستلزم عشر الجهد الذى يبذل فى علاج حالة متأخرة ..

.. والوقاية هى مسئولية الأسرة ..

.. والاكتشاف المبكر هو مسئولية الأسرة ..

.. والعلاج هو مسئولية الأسرة ..

٨ - من يتحمل مسئولية العلاج لابد أن يعرف كل الحقائق العلمية عن موضوع الإدمان مثل نوع المادة المدمنة - تأثيرها - مضاعفاتها - أعراض الانسحاب - حالة المتعاطى وهو تحت تأثيرها - مظاهر التسمم الحاد - ..

والأهم من ذلك أن يعرف معنى الإدمان والدوافع النفسية والعضوية التى تلجىء إنساناً ما للإدمان .. وطبيعة شخصية المدمن وكيفية التعامل معه ..

كما يجب أن يعرف من الطبيب تفاصيل العلاج والخطط المستقبلية واحتمالات الفشل والنجاح .

علاج الإدمان ليس كعلاج السرطان وليس كإجراء جراحة دقيقة في القلب .. طبيب القلب ليس بحاجة إلى أن يشرح لأقرباء المريض التفاصيل الدقيقة للجراحة التي سوف يجريها ، ولكن في علاج مدمن لا بد أن يُلم أهله بكل تفاصيل العلاج لانهم هم الذين سيقومون بالدور الأساسي في العلاج وليس الطبيب .. إذن يجب ألا يكون أسلوب وطريقة علاج المدمن سرّاً يحتفظ به الطبيب لنفسه ..

٩ - العلاج الناجح لا بد أن يعطى بعض ثماره في خلال أسابيع قليلة ... فلقد أنتهى العصر الذى كان علاج الإدمان يستغرق عاماً أو عامين يظل فيها المريض معزولاً عن المجتمع .. بل يجب أن نعيد المدمن الذى أُلقي إلى حياته الطبيعة بأسرع ما يمكن .. كما يجب ألا نعامله على الإطلاق كمريض عقلي فقد استبصاره تماماً ..

١٠ - وعلى هذا يجب أن نشرك المدمن نفسه في خطة العلاج .. وإذا لم نفعل فإن العلاج محكوم عليه من البداية بالفشل لا بد أن يقوم المدمن بدور إيجابى وأن يشارك في وضع خطة علاجه وأن يراقب هو نفسه وأن يعطى التقارير عن نفسه .. انتهى الوقت الذى كان يعامل فيه المدمن كإنسان سيء منبوذ أو كإنسان مجنون فقد عقله واستبصاره .. المدمن ليس سيئاً وليس مجنوناً .. المدمن هو إنسان فقد السيطرة على نفسه ويجب أن نساعدته في أن يبنى إرادته من جديد ..

• كيف نبدأ ؟

.. إذا استوعبنا هذه الحقائق العشر السابقة نستطيع أن نناقش أسلوب العلاج ..

ولكن يجب أن نتذكر دائماً أن الوقاية خير من العلاج وخاصة إذا كان الأمر يتعلق بأبنائنا وبناتنا .. ولعل هذا الكتاب كتب خصيصاً من أجلهم أى من أجل فلذات أكبادنا الذين يهددهم هذا الخطر ..

والوقاية هي دور الأسرة .. الأسرة هي خط الدفاع الأول .. وسوف أتحدث من خلال الواقع .. أى من واقع حالات عايشتها وأدركت كيف كان يمكن للأسرة أن تمنع وقوع الكارثة ..

.. وشيء واحد أسمع من كل المدمنين الصغار أى الشباب : نحن نريد أحداً يسمعنا .. هذا معناه أنهم يريدون الاهتمام .. يريدون الاحترام .. يريدون الوقت .. يريدون العناية .. إذا لم يجدوا من يسمعهم فى البيت فإنهم سوف يبحثون عن يسمعهم خارج البيت ..

.. شيء أساسى وجدته فى كل حالات الإدمان بين الشباب : أنه لا علاقة بينهم وبين آبائهم .. لا حوار .. لا تفاهم .. لا اشتراك ولا تفاعل فى أى شيء .. مطلوب من الآباء أن يعيشوا حياة أبنائهم .. أن يشاركوهم ..

.. من خلال معايشة المدمنين الصغار أرى أن هناك ثلاث قواعد أساسية للوقاية :

١ - الرقابة المحكمة من الآباء تخلق مراهقاً يستطيع أن يتحكم في نفسه وأن يسيطر إلى حد كبير على نزواته وأن يكون أقل اندفاعاً وأكثر انضباطاً.. التساهل.. الحرية المطلقة شيء ضار تماماً.. وكذلك إعطاء النقود بلا حساب يشكل أحد العوامل الهامة ..

٢ - يجب على الأسرة أن تعمل كفريق .. كل فرد داخل الأسرة لابد أن يكون له دوره .. وهذه الأدوار تلتقى لتحقيق الأهداف العامة للأسرة .. إن هذا هام للتفاعل وحل المشاكل والصراعات .. حتى الطفل يجب أن يشعر أنه هام ونافع وأن هناك حاجة إليه .. مطلوب من جميع أفراد الأسرة أن يكونوا متضامنين متحدين وبذلك تصبح المشكلة الشخصية مشكلة عامة تهم الجميع ..

٣ - يجب أن يكون هناك حوار دائم بين أفراد الأسرة وهذا يحقق الاتصال والتواصل بينهم .. وهذا الحوار يجب أن يكون في كل الأحوال إيجابياً وبناءً وأن يعبر عن مدى اهتمام كل فرد من الأسرة لسماع الآخرين والاستجابة لما يقولون ..

.. والحوار يخلق اهتمامات مشتركة .. وأيضاً يخلق الاحترام بين الجميع .. تلك هي العلاقة الإيجابية البناءة .. وتلك هي الوسيلة للحفاظ على الروح المعنوية للأسرة ككل والروح المعنوية لكل فرد فيها ..

وبالبداهة تأتي من الأب والأم وهما الزوج والزوجة .. العلاقة بينهما لابد أن تكون مشبعة وبذلك يعطيان مثلاً للسعادة والبهجة في الحياة .. بعض اكتئاب الحياة يأتي من الأب غير السعيد والأم غير السعيدة .. وهذا يبعث

جو الكتابة فى البيت . يسعد الأبناء حين يكون الأب والأم نموذجين
للسعادة ونموذجين للحب .. والأب والأم كذلك يكونان نموذجين
للحياة : العمل الشريف وكسب المال والانفاق على الأسرة والعلاقة الطيبة
مع الجيران والأصدقاء والزملاء .. والاعتزاز بقيم الشرف والأمانة فى العمل
وفى العلاقات .. هذا النموذج أمام الابن يجعله يحترم نفسه ويشعر بذاته
كقيمة وكإنسان .. هذا يجعله أقدر على مواجهة المشاكل وعلى التحكم
الذاتى وعلى التنظيم الذاتى .. وأن يتطلع إلى المستقبل محددًا أهدافه ..

.. ولكن يجب أن نسمح للمراهق بأن يعترض .. وأن نستمع له
بصبر .. ولا بد أن نتوقع منه أشياء عجيبة وغريبة ولكن يجب ألا نرهقه أو
نقهره .. ويجب أن نتوقع أن تحدث صراعات بين الأب والأم .. وبينهما
وبين ابنهما .. ولكن لا بد أن يكون هناك استعداد دائم لحل الصراعات مهما
كانت .. وأهم شئ هو الحديث عن المشكلة بصوت مرتفع .

ويمكن إجمال النصائح الآتية للآباء :

- ١ - استمع إلى أبنائك .
- ٢ - تذكر فترة مراهقتك وحيرتك وضعفك .
- ٣ - اعط كل اهتمام لتنشئة أولادك تنشئة سليمة ..
- ٤ - ساعد ابنك ليكون سعيداً ..
- ٥ - امرح والعب مع ابنك ..
- ٦ - انتقد ابنك ولكن امزج ذلك بالمديح .
- ٧ - تنبه لأعراض التعاطى التى قد تظهر على ابنك ..
- ٨ - أجمع أكبر قدر من المعلومات عن إدمان المواد المختلفة .. الوقاية
منها .. أعراضها .. علاجها :

.. وإذا كان صحيحاً أن أعراض الإدمان لا يمكن اكتشافها بسهولة كما يكتشف الزكام أو التهاب الحنجرة إلا أن هناك خصائص وانحرافات مشتركة بين جميع المتعاطين .. والاكتشاف يعتبر مرحلة أساسية للبدء في التحرك الفوري لعملية الإنقاذ السريع :

- ١ - تغيير في السلوك والتصرفات وفي الطباع .. حالة من الإثارة غير العادية يعقبها خمول ذهني تام .. كما أنه من الشائع رؤية المتعاطي (وخاصة متعاطي الهيروين) وهو يتطوح برأسه أمام صحنه أثناء الطعام أو ينهار خائر القوى فوق المنضدة أثناء الحديث .
- ٢ - اليقظة أثناء الليل والنوم بالنهار مما يجعل الانتظام في العمل - أى عمل أو دراسة - مستحيلاً مما يترتب عليه في أغلب الأحيان ترك العمل أو الدراسة نهائياً ..
- ٣ - اختفاء الأشياء الثمينة من البيت وسرقة المجوهرات أو المال ..
- ٤ - العصبية والمشاجرات مع الوالدين والأخوة أو مع المدرسين ..
- ٥ - الخروج كثيراً من المنزل ..
- ٦ - وبشكل عام يمكن للأسرة أن تشعر أن ابنها المتعاطي للمخدرات موجود ولكن غير موجود هنا وليس هنا .. إنه في عالم آخر .. لا علاقة له بالواقع .. غريب الأطوار .. المادة المخدرة تعزله عن الواقع وتخلعه من البيئة العائلية والاجتماعية وتفقده الإحساس بالزمن والمكان ..

.. والآن اكتشفنا أن ابننا العزيز يتعاطى أحد المواد المدمنة المدمرة ..
ماذا نفعل .. ؟

.. فى البدائة يكون موقف المحيطين بالمدمن معبراً عن الانهيار التام والفشل الذريع والغضب وإلقاء اللوم على الآخرين وعلى الظروف وصب اللعنات على كل شىء فى الحياة .. يلى ذلك مرحلة الاستسلام والتنازل ..

.. إن وجود ابن مدمن أو ابنة مدمنة أو أى فرد مدمن فى أسرة يهز توازن الأسرة بأكملها وفى هذه الحالة لابد من تكاتف جميع الجهود حتى لا يصاب أحد أفراد الأسرة بالانهيار وينفجر .. إنها محنة حقيقية لأى أسرة ولكن الأمر لا يتطلب الوقوف مكتوفى الأيدى ..

.. لكن المؤكد بوضوح أن الحياة مع مدمن تتلخص فى كلمة واحدة هى : الجحيم ..

.. كيف يمكن فى ظروف كهذه أن يتحقق نوع من المعاشة المحتملة والفعالة .. ؟

.. بداية العلاج - وقبل الذهاب للطبيب - يكون فى شكل رسالة إلى وجدان المدمن .. رسالة محتواها اننا نحب .. الحب ضرورى وفى غاية الأهمية ولا بد أن نعبر عنه بطريقة ما .. لابد من قول الآتى للمدمن : إذا استمررت فى هذا الطريق فسوف تموت وهذا ما لا أريده أو أرضاه لأننى أحبك .. وهذا القول بدلاً من « إذا استمررت فى هذا الطريق فسوف تموت .. » إذا وصلت هذه الرسالة إلى وجدان المدمن فأن الحوار يكون ممكناً .. تلك هى البداية الصحيحة والتى لا بديل عنها ولا يمكن أن تسبقها خطوات أخرى .. بل أى خطوة تالية غير ممكنة بدون إقامة العلاقات والجسور بين المدمن وبين هؤلاء المحيطين به ..

. لابد من هدم جدار الصمت وإذابة الجليد الذى كان يغلف العواطف .. وينشأ حوار صريح معه حول موضوع إدمانه .. لابد أن ندعه

يقول ما عنده .. ثم نقول له ما عندنا .. ويجب أن نتحاشى لغة الوعيد والتهديد .. نتحاشى النبذ والازدراء والاحتقار .. ويجب أن يظل الأمر سرّاً بين أفراد الأسرة ، أى يجب ألا نشهر به ..

.. ولابد أن يكون هناك قدر من الحزم فالمرضى يحتاج إلى سلطة عليا فى بداية العلاج .. أب .. أم أو كلاهما .. عم .. خال .. طبيب .. قوة تحرك الدفة وتسانده ..

وهذه السلطة يجب أن تقف فى وجهه بحزم فيما يختص بالنقود .. إن إعطاء أى نقود للمدمن تعتبر نوعاً من التآمر معه وليس لهذا إلا معنى واحد : « خذ ما تشاء .. سوف أساعدك على أن تقتل نفسك » ..

ولكن من ناحية أخرى فإن عدم إعطاء أى نقود له تعنى إرساله إلى السجن .. ولكن نصيحتى للآباء : احتفظوا بأعصابكم فى ثلاثة لا تقدموا النقود إلى المدمن وإلا فأنتم تسببون فى إقامة علاقات غامضة وملتوية بينكم وبينه وتفتحون له الطريق أمام جميع أشكال الابتزاز ..

.. وعند هذا الحد يمكن تلخيص بداية العلاج فى النقاط التالية :

- ١ - الاكتشاف المبكر من خلال علامات التعاطى .
- ٢ - التعبير عن عواطف تجاه المدمن .
- ٣ - إجراء حوار صريح معه حول إدمانه .
- ٤ - الحزم معه وعدم إعطائه نقوداً ..

والآن يجب عرض الأمر على متخصص .. أى على طبيب نفسى ..

■ عند الطبيب النفسى

يبدأ الطبيب بمحاولة التعرف على حجم المشكلة وأن يعرف الحقيقة بالكامل .. الحقيقة الكاملة عن كل شيء يتعلق بالعقار .. وهو يحاول أن يعرف ذلك من المتعاطى ومن أسرته .. ولكن يجب على الطبيب أن يتنبه إلى عملية الإنكار من جانب الأسرة والمتعاطى .. والإنكار Denial عملية نفسية لا شعورية وليست كذباً .. أى أن الأسرة فى هذه الحالة لا تعتمد إخفاء الحقائق ولكن العقل الباطن يخفيها لأنها جارحة ومشينة .. والشعور المسيطر لدى الأب والأم يكون إحساس بالذنب وهذا أكبر دافع للإنكار ..

وقد تؤثر العداوة بين الأب والأم على نجاح المقابلة مع الطبيب . ويكون هم كل طرف أن يلقي اللوم على الطرف الآخر ..

ويجب أن يتوقع الطبيب أنه لن يحصل على شيء من المريض نفسه بسبب عملية الإنكار وبسبب أن المريض أى المتعاطى يكذب المتعاطى لا يواجه حقيقة إدمانه وينكر أى علاقة بين تدهور حالته والإدمان .. أى لا يعتبر الإدمان مسئولاً عن فصله من عمله أو ضياع مستقبله الدراسى أو هجر زوجته له .. هو ينكر لا يريد أن يشعر بالذنب .. وهو يكذب لأنه لا يريد أن يتوقف عن التعاطى .. لا يريد أن يحرم من اللذة ..

.. الطبيب يريد أن يعرف نوع العقار .. والكمية .. وأوقات

التعاطى .. ومكان التعاطى .. ومن هم الأصدقاء الذين يتعاطى معهم ..
ومن هو الصديق الذى دفعه للتعاطى أو ما هى مناسبة أول مرة يتعرف فيها
على العقار .. وهل هو عقار واحد أو أكثر من عقار .. وكم يدفع .. ومن
أين يحصل على المال .. وهل حاول السحب .. وما مدى تأثير العقار على
تركيزه وانتباهه ومدى تأثيره على عمله أو دراسته .. وكم ساعة يقضى يومياً
وهو تحت تأثير العقار .. وعلاقة العقار بقدرته الجنسية .. وبالتحديد ما هى
أقسى أعراض الانسحاب التى تظهر عليه ، إذا قلل الجرعة أو حاول
الامتناع عن التعاطى .. ثم ما هو إحساس الذى يدركه أو يسعى إليه تحت
تأثير العقار .. ولماذا .. لماذا يلجأ إلى العقار .. ما حاجته إليه .. كيف
يتصور حياته بدون العقار ؟ .

.. ثم كيف أثر العقار على علاقته بالناس وخاصة أسرته وجيرانه
وأصدقاءه وزملاءه فى العمل أو الدراسة .. وهل عُرف عنه أنه يتعاطى ..
وكيف يقابل الناس موضوع تعاطيه : بالاشمئزاز .. بالابتعاد عنه .. بمنع
أبنائهم من الاختلاط به .. بالتعاطف والتفاهم ..

وعلى الطبيب أن يعرف أيضاً من هو الشخص الذى يشعر المتعاطى بحبه
ويحترم لارائه .. أى من هو الشخص الذى يرتبط به عاطفياً .. ثم هل هناك
أحد فى الأسرة أدمن على شئ ما .. ليس فقط بين أمه وأبيه وأشقائه ولكن
بين أقارب الدرجة الثانية والثالثة .. وما هو موقف الأسرة بشكل عام من
المخدرات .. وما هو موقع الأسرة فى المجتمع ومدى التزامها بالقيم .. وأيضاً
مدى تمسكها بالدين ..

.. كل هذه معلومات يجب أن يلم بها الطبيب فى المقابلة الأولى .. وكما
قلت عليه أن يتوقع أنه لن يحصل على الكثير كما أنه سيحصل على بعض
الإجابات الخاطئة وخاصة من المتعاطى لأنه ينكر لا شعورياً ويكذب وكذبه

أكثر من إنكاره وخاصة إذا كان لا يريد أن يتوقف عن التعاطى ..

.. ثم على الطبيب بعد ذلك أن يبذل جهداً كبيراً في معرفة من هو المتعاطى .. أى نوع شخصيته .. وأيضاً إذا كان يعاني نفسياً أو عضوياً ..

وفي البداية يكون الطبيب مشغولاً باستبعاد أن المتعاطى « سيكوباتى » .. فالسيكوباتى يناور ويحاور وغير صادق وغير أمين ولا يرغب إطلاقاً في التوقف عن التعاطى وهو لا يعاني نفسياً وإنما الآخرون هم الذين يعانون .. وأى جهد يُبذل من أجله هو جهد ضائع في الهواء .. بل يستغل موضوع إدمانه للابتزاز .. فهو دائماً يهدد بالعدوان ويهدد بالفضيحة ويهدد بارتكاب أى حماقات .. وتاريخ علاقاته فعلاً مليء بالعدوان والفضائح والحماقات .. والمخدرات بالنسبة للسيكوباتى هى المتعة بدون مقابل وبدون عمل .. وهو لا يستفيد من العقاب ولا تجدى معه النصيحة ..

ولكن ليس كل المدمنين سيئون ، بل أتصور أن نسبة قليلة منهم تندرج تحت الشخصية السيكوباتية (ضد الاجتماعية) Sociopathic ..

.. ولكن يجب الاعتراف بأن اضطرابات الشخصية مثل السيكوباتية والعاجزة وغير الناضجة تمثل تحدياً كبيراً للطبيب النفسى وتحدياً لكل الجهود التى تبذل لمساعدتهم ..

.. على الطبيب أن يبحث عن نوعية أخرى من المتعاطين تلك التى تعاني من الاكتئاب أو القلق .. وهؤلاء الناس حساسون جداً للعقاب حتى قيل أن يحدث ويتفاعلون بشدة معه وتكون لديهم مشاعر سيئة للغاية بعد أى عقاب حتى ولو كان بسيطاً ..

.. ويواجه الطبيب نوعية أخرى من المتعاطين .. وذلك هو الانسان

الطفل سواء أكان في سن المراهقة أو في العشرين أو الأربعين من عمره .. وهو يتعاطى منذ سنوات وباستمرار يحتاج لأن يُعامل كطفل .. وهو مستهدف للحوادث .. وله علاقات عائلية سيئة .. وسريع الغضب والغضب .. وله سلطان حاد سليل .. ويصادق الفشل في حياته العملية .. وهو معرض للإصابة بالأمراض العضوية ..

.. ويصادف الطبيب أيضاً هؤلاء الذين يستعملون عقاقير طبية ولكنها تسبب التعود أو الإدمان إذا أسىء استعمالها .. مثل استعمال المهدئات بكميات كبيرة والأقراص المنومة مضادات الألم .. وهذا النوع من الإدمان يكون من الصعب على العائلة في البداية اكتشافه ..

.. ونعود مرة أخرى إلى موضوع الاكتشاف لنقول : إن الاكتشاف هو مسئولية العائلة ، لأن المتعاطى إذا تورط لحد الإدمان فإنه يفقد القدرة على التعرف على حجم مشكلته لأن كل هذه العقاقير تؤثر على المخ .. أى يفقد إرادته ويفقد السيطرة تماماً ويظل ماضياً في طريقه حتى الموت كالذى ينزل البحر ويظل يمشى إلى منطقة الخطر حتى يغرق .. أو كالذى يمشى نحو نار مشتعلة ويخترقها حتى تحرقه تماماً ..

.. إذن المدمن يريد من ينشله .. والبعض يقول : إن رغبة المريض في أن يشفى هى العامل الأول والأساسى لنجاح أى علاج .. وأنا شخصياً أختلف مع هذا رأى فكلما أوضحت أن المدمن نفسه قد لا يعرف حجم مشكلته أو هو قد فقد إرادته أو هو نفسه يريد أن ينزل إلى القاع ..

وبعض المدمنين يقولون : إنهم لديه الرغبة الجادة في الشفاء وقرروا العلاج .. وفي خبرتى أن هناك أشياء أخرى دفعتهم للحضور في هذا الوقت بالذات وليست الرغبة الحقيقية في العلاج ..

.. وكما أوضحت في المبادئ العشر الأساسية للعلاج أن الإدمان عرض لمرض آخر أو لمشكلة وعلى الطبيب أن يصل إلى تشخيص المرض الأساسي أو معرفة طبيعة المشكلة التي دفعته للإدمان .. بدون ذلك لا يستطيع الطبيب أن يتقدم خطوة واحدة للعلاج ..

.. بعد ذلك يوجه الطبيب حديثه للمتعاظمى فى وجود أسرته بأن يوضح له بأنه لا أمل فى استمراره فى الحياة إلا بالتوقف نهائياً وإلى الأبد عن التعاطى .. أى يضع الحقيقة المرة أمامه والخيار : إما الحياة وإما الموت .. والتأكيد على أن الموت هو النهاية الحتمية التى لا مفر منها .. وكما قلت قبل ذلك : إن المريض يحتاج إلى سلطة عليا فى بداية العلاج .. قوة تحرك الدفة .

.. ثم يفكر الطبيب مع المدمن كيف يكون الحل .. ولا حل بدون مشاركة الأسرة .. فالإدمان هو مرض العائلة وليس مرض أحد أفرادها حتى ولو كانت ظاهرياً أسرة متماسكة .. ثم يتفق الجميع على أسلوب العلاج .. وأقصد بالجميع الطبيب النفسى والأسرة والمدمن .. والعلاج يمر بأربع مراحل :

١ - التعرف على أسلوب العلاج : ويقوم الطبيب بشرح طريقة العلاج تفصيلاً للمدمن وأسرته .. ولا توجد أسرار فى الطب .. فمن حق المريض أن يتعرف على كل شئ عن أسلوب علاجه .. وكذلك من حق الأسرة .. أن يعرفوا نوع العقاقير التى ستعطى له .. ومدى تأثيرها .. وأعراضها الجانبية .. وأى وسائل أخرى ستستعمل .. ومدى فاعليتها .. ونسبة نجاحها .. وعلى الطبيب أن يجيب على كل أسئلة المدمن وأسئلة كل أفراد أسرته ..

٢ - مرحلة العلاج الفعلي : داخل المستشفى أو خارجها حسب ما يقرر الطبيب .. وهى مسئولية الطبيب بالكامل .. والطبيب النفسى فى حالة الإدمان هو صديق ويجب أن يشعر المريض أنه يستطيعه أن يعتمد على طبيبه وأن يثق فيه وأن يفتح له قلبه .. والثقة تُبنى تدريجياً ومع الوقت .. ولا يمكن للطبيب أن يحقق أى نجاح إلا إذا اكتسب حب المدمن وثقته .. والطبيب فى هذه الحالة هو الأب وهو الصديق ولهذا يستطيع أن يكون حازماً وقتما يشاء ويستطيع أن يضع الحقائق مهما كانت قاسية أمام مريضه .. وعلى الطبيب ألا يعطى وعوداً غير صادقة وأن يراعى فى علاقته بالمدمن أن يرتفع بالثقة إلى مائة فى المائة .. ومن وقت لآخر يجب تدعيم المعنى والهدف من العلاج فى صورة نصائح تشتمل على الآتى :

- يجب على المدمن أن يعرف أنه وصل إلى مرحلة فقد السيطرة وأنها بصدد إعادة سيطرته على استعمال العقار .. أى عليه أن يعمل على استعادة السيطرة وتلك هى الخطوة الأولى ..
- وأنه إذا لم نتحكم فى ذلك فسنصل إلى حالة يصعب معها العلاج .
- وأن الإدمان سوف يحطم مستقبله ..
- وأن عدوه الحقيقى هو الإدمان وليس الأسرة أو المدرسة أو العمل ..
- وعلينا أن نمضى إلى الأمام لا إلى الخلف وأن نبدأ أول خطوة ..
- وأن نبدأ فى بناء حياة جديدة بدون العقار حياة جديدة من أهم مقوماتها القدرة على مواجهة الألم والإحباط بدون الجرى

والهروب .. أى حل المشاكل بدلاً من تأجيلها ..

• وأن نحاول أن نبني قيم جديدة ومهارات جديدة بدون العقار .

٣ - نهاية العلاج .. أى خروج المتعاطى من تحت المظلة الطبية واستقلاله عن الطبيب .

٤ - ما بعد العلاج .. أى يظل متوقفاً عن التعاطى بعد العلاج ودخوله كلية تحت المظلة العائلية .. ولا بد أن تكون مظلة قوية وسليمة وعريضة لتدعم الشفاء وتحمى من النكسات .. وحدث الانتكاسة فى هذه المرحلة يعنى فشلاً جديداً للأسرة أو أننا لم نهتم بالقدر الكافى فى النظر إلى أصل المشكلة وكان تركيزنا فقط على إيقاف التعاطى .. فإيقاف التعاطى ليس هو العلاج وحبس المريض فى أى مكان حتى فى السجن كفىل بإجباره على التوقف عن التعاطى لا لسبب إلا لعدم وجود العقار .. ولكن بمجرد خروجه فإنه سوف يبتكس فوراً .. ولهذا فإن أهم سؤال يبحث الطبيب عن إجابة له هو لماذا ؟ لماذا تعاطى .. ؟ .. والعلاج الحقيقى يبدأ بعد التشخيص . والعلاج الفعال يبدأ بعد التوقف عن التعاطى .. أى أن التوقف ليس هو نهاية المطاف بل هو البداية ..

.. والطبيب والأسرة يحتاجان لمساندة المجتمع .. المجتمع بكل مؤسساته السياسية والتعليمية والدينية والإعلامية والأمنية .. إذ يجب أن يقف الجميع بحزم أمام انتشار العقاقير المدمنة .. فكما نعلم أن الإنسان لديه الاستعداد الفطرى لتخفيف الألم وجلب اللذة .. واللذة من الصعب التحكم فيها بواسطة الفرد .. ولناخذ الطعام مثلاً وما يسيبه من سمنه وتصلب الشرايين .. ولذا توجد قيود اجتماعية متعلقة بالأكل : فهناك الطعام المتوازن

والدعاية له والسلوك على المائدة .. أى أنه سلوك يمكن تعديله .. وكذلك
فى موضوع الجنس هناك قيود اجتماعية وإطار يجب أن يرقاه كل إنسان ..
السلوك الجنسي مقيد بقواعد وعادات وتقاليذ معينة .. وهذا هو المقصود
بالسلطة الاجتماعية ..

.. اللذة فى حد ذاتها لا نقول عنها : إنها خاطئة أو آثمة .. وإنما الشكل
الاجتماعى المناسب وليس الطبيعة البيولوجية ذاتها .. الشكل الاجتماعى هو
الذى يخلق الطريق البناء .. فهناك طرق بناء وطرق هدامة .. قانونية وغير
قانونية ..

.. القانون هو النظام الاجتماعى وسيطرته على السلوك الباحث عن
اللذة .. وتطبيق القانون بحزم وبشكل سريع يحقق للمجتمع سيطرته
وتحكمه .. وفى القرية صغيرة العدد يكون من السهل مراقبة سلوك كل فرد
وبذلك يمكن فرض العقاب وتطبيقه بسرعة .. وبذلك يكون العقاب رادعاً
للآخرين .. ولكن كلما اتسعت الرقعة كلما كان من الصعب فرض الرقابة
على كل إنسان .. ولهذا نعول على المدرسة وأماكن العمل ودور العبادة فى
أداء هذا الدور الرقابى وتقوية الرقيب الداخلى .

■ ياشارب الخمر .. أرجوك

توقف .. العلاج ممكن

رغم تقديري لدوافع أى إنسان ليغرق نفسه فى أنهار الخمر ، ورغم أنها علاج للوحدة والعزلة والكآبة .. علاج الخجل والألم .. علاج للإحباط وخيبة الأمل .. إلا أنها العلاج القاتل .. وبالرغم من أن أضرارها لا تأتى إلا بعد سنوات طويلة من التعاطى إلا أنها أضرار قاتلة على خلاف بقية الأنواع الأخرى من المخدرات .. والإقلاع عنها ليس سهلاً ليس كمثلكم الكوكايين وأيضاً ليس كمثلكم الهيروين .

فالخمر تتسلل إلى حياة الإنسان تدريجياً وتعطيه الأمان بأنها لن تؤثر على حياته ولن تخضعه لها .. ويظل يتعاطاها سنة وستين وثلاثاً دون أن يدمن .. ويرى أمامه الكثيرين يتعاطونها لسنوات دون أن يكون لها تأثير ضار عليهم .. ولكن عند مرحلة معينة ولاستعداد معين فى الإنسان ، ولظروف معينة يمر بها تنزلق قدمه فى بئر الإدمان .. ويشرب .. ويشرب .. ويمر عام وعام ثم تظهر الآثار الضارة القاتلة التى سبق الحديث عنها .. ورغم ذلك يتمادى ويتمادى .. وكل المدمنين يبررون استمرارهم فى الشرب رغم ظهور المضاعفات الخطرة بأنهم يتصورون أن حياتهم لا يمكن أن تمضى بدون الخمر وأنها بدونها سوف تختلف وتصير غير طبيعية .. ولكنى أقول لهم : تذكروا أن ملايين الناس لا يشربون وأن الحياة ممكنة بلا خمر .. وأن هناك علاجاً لحالة الإدمان .. وعلاجاً لحالتهم النفسية .. وأيضاً علاجاً للمشاكل العضوية التى تسبب فيها الخمر ..

ونادراً ما يستطيع مدمن الخمر أن يتوقف بدون مساعدة .. بل هو في حاجة لمساعدة مكثفة مستمرة ومن جميع المحيطين به .. لا بد أن تحكم الدائرة من حوله لا لمنع الخمر من التسرب اليه ولكن لمنع نفسه العليلة من التشوق للشرب ولمنع أعصابه المتوترة من الحنين للخمر .. المشكلة لم تكن أبداً في توفرها أو عدم توفرها ولكن المشكلة في داخله هو وفي سعيه هو وفي حنيئه هو ..

ولذلك فالعلاج يبدأ معه هو .. في وضع بعض النصائح والتوجيهات له .. إنها خيوط عريضة وتوجيهات عامة نبدأ بها حوارنا مع مدمن الخمر الذي جاء للعيادة بقدميه أو مدفوعاً من أسرته أو محمولاً على نقالة لغرفة الرعاية المركزه بإحدى المستشفيات لتدهور مفاجيء أصاب صحته بسبب الإفراط في الشراب أو بسبب الامتناع المفاجيء من الشراب ..

ماذا نقول لمدمن الخمر ؟

١ - هناك أكثر من سبب يدعوك لأن تتوقف .. ليس فقط بسبب تدهور حالة الكبد أو بسبب تدهور قدراتك العقلية .. ليس فقط بسبب تدهور أحوالك الاقتصادية .. ولكن السبب الرئيسي هو تدهور حالك كإنسان .. كزوج .. كأب .. كمستول في العمل ..

٢ - مهما كانت دوافعك للشراب فإن الخمر سوف تزيد مشاكلك تعقيداً .. سوف تبعدك عن الناس أكثر وتزيد من عزلتك ووحدتك .. سوف تفقد أقرب الناس إليك بسبب الخمر .. ودعني أقول لك العكس : لنفس الدوافع التي جعلتك تفرط في الشراب فإنك يجب أن تتوقف ..

٣ - كن واضحاً وصريحاً مع نفسك .. تحدث إلى نفسك بصوت عال .. اسأل نفسك عن سبب إدمانك : الوحدة !! الاكتئاب !! الفشل !! الضغوط والمشاكل !! الإحباط !!

لنفس هذه الأسباب أدعوك للتوقف حتى تستطيع بعقل سليم وجسم سليم أن تواجه هذه المشاكل وتحلها أو تغير ظروفك كلها والوقت ليس أبداً متأخراً .. فالإنسان يعيش مرة واحدة .. والحياة قصيرة والخمر تسرق منك حياتك .. ولذلك لا بد أن تكون حازماً وحاسماً وتقرر من الآن أن تتوقف عن التعاطي ..

٤ - حدد الأسباب التي من أجلها يجب أن تتوقف ..

٥ - كن واضحاً بشأن قرارك وأخبر شريك حياتك وأولادك وأصدقاءك بهذا الخبر السعيد .. والذين يحبونك سوف يفرحون بهذا القرار .. والذين يكرهونك أو يحقدون عليك أو يغيرون منك سوف يكتبون لهذا القرار .. فتوقفك عن الشراب معناه الحياة الكريمة والسعيدة والقوية وهذا ما لا يرضاه لك الذين يكرهونك ..

٦ - أربط توقفك بخطط جديدة من أجل المستقبل ..

٧ - لا تخش من أعراض الانسحاب .. ولكن هذه الأعراض تكون شديدة إذا أفرطت في الشراب في الأسبوعين الماضيين ولا بد أن تعرف هذه الأعراض وهي : القلق - عدم الاستقرار الحركي - الارتعاش - الأرق لمدة ٢٤ أو ٤٨ ساعة متصلة .. ولكن أرجوك اطمئن تماماً .. في إمكانك أن تتفادي كل هذه الأعراض بواسطة المهدئات لمدة شهر ثم نسحبها تدريجياً ..

٨ - فى خلال هذه الفترة أدعوك لأن تهتم بطعامك ولا بد أن تتناول جرعات كبيرة من الفيتامينات وخاصة مجموعة ف . ب المركب ..

٩ - فى خلال هذه الفترة أدعوك أيضاً للاسترخاء .. أبعد عن الإجهادات .. حاول أن تأخذ إجازة بعيدة .. اشغل نفسك بأى شىء .. اقرأ .. استمع للموسيقى .. امش .. زاول أى رياضة .. حاول أن تسيطر على نفسك وابتعد فكرة الشراب عن ذهنك إذا شعرت بأى توتر لأى سبب .. فمشكلتك فى هذه المرحلة هى أنه مع أى توتر ستشعر بالرغبة الملحة فى الشراب .. نحن نريد أن نقطع هذا الارتباط وهذه الصلة .. فهذا هو الارتباط المرضى الذى قد يعرضك للانتكاسة .. بل تحاشى كلية التفكير فى الشراب .. وأكرر مرة أخرى إن ملايين الناس لا يشربون وأن الحياة ممكنة بلا خمر ..

١٠ - احذر الآخرين وخاصة الذى يشرب فهو يود لو أن كل الناس يشربون مثله .. والمدمن يود لو أن كل الناس يصبحون مدمنين .. ولهذا فالأصدقاء القدامى أو أصدقاء الكاس سيشعرون أنك خذلتهم .. ولذا سوف يجرجرونك إلى الشراب بحجة كأس واحدة أو ينتهزون فرصه توترك أو شعورك بالكآبة لأى سبب ويقدمون لك كأساً .. احذرهم .. احذرهم ..

١١ - لا تقل إن الوقت قد فات .. لا تقل : إنك فى مرحلة متأخرة .. أحذر أن تأسى لحالك .. احذر التفكير فى الماضى .. احذر أن تفكر أنك ضيعت وقتك وعمرك وصحتك فى الشراب .. فى هذه الحالة قد تندفع إلى المزيد من الشراب لكى تجهز على البقية الباقية ..

١٢ - لا تشرب بحجة أنك تستطيع أن تتوقف عن الشراب حينما تستطيع .. هذا خطأ .. وأنت في مرحلة التوقف إذا أمسكت بكأس فسوف تنزلق بسرعة .. والعودة للشراب بعد فترة من التوقف سوف تزيد اعتمادك نفسياً وكميائياً على الخمر ..

١٣ - كلما مر يوم بدون شراب اسعد بنفسك أكثر وأكثر .. اشعر بالفخر .. اشعر أنك امتلكت ارادتك واسترددت كرامتك .. كافىء نفسك .. وقل الحمد لله الذى وفقنى وما كنت لأهتدى لولا أن هدانى ..

.. والآن أطلب منك يا عزيزى مدمن الخمر أن تطرح على كل أسئلتك .. كل مخاوفك .. كل متاعبك .. هل تخشى الأرق ؟ .. هل تخشى الإحساس بمرارة الوحدة وأنت بعيد عن الشراب ؟ .. هل ستجتر مشاكل زواجك الفاشل .. ؟ هل ستجتر مشاعر المرارة التى تولدت عن الإحباطات المستمرة نتيجة لفشلك المتكرر فى عملك .. ؟

.. إننى أعرف كل ذلك وأتوقعه .. فالخمر كانت تحجب عنك كل ذلك .. الخمر كانت علاج الملل والوحدة والكآبة والقلق .. ولكنها كانت تدمرك .. والطب يستطيع أن يقدم لك العلاج النافع الخالى من الأضرار .. وأنت الآن فى رعاية الله وفى رعاية الطب فلا تخش شيئاً وصارحنى بكل شيء ..

ومع التدهور الذى وصلت اليه حالتك فإن تغيرات كثيرة طرأت على أسرتك .. ازداد التوتر .. وازدادت الضغوط وبعضها ضغوط اقتصادية وعدم الإحساس بالأمان وعدم القدرة على التخطيط للمستقبل أو التنبؤ أو التوقع لأى شيء .. وزوجتك تعاني كثيراً لاشك .. ومعظم زوجات

مدمنى الخمر يعالجن نفسياً من القلق والاكتئاب ومن آلام الظهر وسرعة
الاجهاد وأطفالك أيضاً تأثروا بحالتك .. وقد يعتقد الآباء والأمهات أن
الأبناء لا يشعرون ولا يعرفون أو لا يدركون ، بينما الحقيقة أنهم يعلمون
ويعرفون كل شيء .. يعرفون أن هناك مشكلة شراب فى البيت .. يعرفون
أن أباهم أو أمهم قد وصل أحدهما إلى مرحلة الإدمان وأن الطرف الآخر
يعانى مثل ما هم يعانون ..

الأطفال يشعرون بالانقسام والتشتت والإرهاق وتظهر لديهم مشاكل
خطيرة كالانحراف والعدوانية والخاوف والتبول اللاإرادى والآلام الجسدية
والرعب الليلي والكوابيس والتعثر الدراسى ..

.. وأنا أطلب من كل زوجة الصبر على زوجها وخاصة إذا كان قد بدأ
العلاج .. إذا أعطاك وعوداً بأنه سوف يمتنع عن الشراب .. وتوقف بعض
الوقت فعلاً .. فلا تشعري بخيبة الأمل إذا عاد للشراب .. اظهري
الاستعداد والرغبة فى البداية من جديد مرة أخرى فالأمر لم يصبح بعد
ميتوساً منه اجعليه يشعر أنك مازلت مهتمة بأمره ولا تفعل مثل بقية النساء
اللاتى يتركن البيت إذا ساورهن اليأس من الشفاء . سلوكك السلبي
والعنيف سوف يزيد الأمور سوءاً وسوف يدفعه إلى أن يغرق أكثر وأكثر
فى الشراب .. بينما سلوكك الإيجابى وموقفك المتفهم ويدك الحنون سوف
تساعده على أن ينجو من الانتكاسه ويعود سريعاً إلى التوقف والاستمرار
بدون شراب ..

.. وأنا أريد تعاونك معى يا سيدتى حتى نستطيع أن نشفى زوجك
بإذن الله .. وإذا كنت تشعرين بالاكتئاب والقهر والعداوة لانك لاتحصلين
على ما تريدين أو ما كنت تتوقعين من زواجك فسأل نفسك : هل زوجى
يعلم ما أريد .. ؟ والسؤال الثانى الذى ينبغى أن تسأليه لنفسك : ماذا

أعطى أنا حقاً لزوجتي حتى أنتظر منه أن يعطيني ما أريده ؟ وبذلك يمكن أن نكون صرحاء دون أن نلقى اللوم على الآخرين أو نتهمهم ..

ولابد أن تستمعى لشريك حياتك بعناية فقد تكون مشكلته عدم القدرة على التعبير بوضوح .. وإذا كنت تريد تغييراً إيجابياً في حياتك فلا بد أن نتفق على ما يمكن عمله .. ولابد أن تتوقعى أن غيرة زوجك سوف تتزايد وقد تصل إلى حد لا يحتمل وتلك هى إحدى العواقب الوخيمة لإدمان الخمر وخاصة إذا ظهر الضعف الجنسي وقد يتزامن هذا مع رفضك لمزاولة الجنس معه بسبب رائحة الخمر التى تنبعث منه باستمرار مما يؤكد شكوكه ..

.. مرة ثانية أنا أعرف أن متاعبك كثيرة ومعاناتك مع زوجك المدمن لا حصر لها .. ولكن إذا ما كان هناك بقية من حب فإننا نستطيع أن نخرجه من أزمته .. ولن يتحقق ذلك إلا بمساعدتك ..

.. ومدمن الخمر لابد أن تجرى له عدة فحوص ؛ الغرض منها الكشف عن مدى تأثر أعضاء الجسم مثل الكبد والمخ والأعصاب الطرفية والقلب ..

.. وفى فترة السحب الأولى يجب أن يوضع تحت رعاية طبية مركزة ويعطى كميات كبيرة من الفيتامينات والمهدئات وهناك أيضاً عقاقير تساعد على النفور من الخمر مثل عقار الأنتايبوز Antabuse على هيئة أقراص تعطى للمريض فإذا شرب الشخص الخمر بعد تناوله لهذه الأقراص فإن مادة معينة تعرف باسم « الاستالدهيد » Acetaldehyde تتراكم فى الدم وتسبب الغثيان والقىء والصداع والدوخة .. وبذلك بنفر من شرب الخمر لارتباطها بهذه الأعراض المزعجة .. وعقاقير أخرى مثل الفلاجيك Flagyl

والأبومورفين Apomorphine لها نفس التأثير أى إذا استخدمها المدمن ثم تعاطى الخمر بعدها فإنه يشعر بأعراض مزعجة ومنفرة ..

.. يصاحب فترة السحب تدعيم ومساندة نفسية للمريض من خلال جلسات العلاج النفسى .. والتي يجب أن تستمر بعد فترة العلاج الطبى المكثف والهدف منها تعليم المريض الأساليب الصحية لمواجهة مشاكله ومواجهة الواقع وتحمل المسئوليات والفشل وأيضاً تصحيح فكرة المدمن عن نفسه لأن المدمن عادة يشعر بالنقص ويقلل من قيمة ذاته ويرى نفسه فاشلاً لا يصلح لشيء ..

والزوجة لا بد أن تكون معنا فى كل مراحل العلاج وقد تحتاج هى أيضاً للمساندة النفسية وتعليمها كيف تتعامل مع زوجها وكيف تتولى هى بعد ذلك حمايته .. ولا يمكن علاج الزوجة المدمنة بدون وجود الزوج والقول المأثور بأن الزوجة المدمنة وراءها دائماً زوج دفع بها للإدمان صحيح إلى حد كبير أما بغلظته أو بإهماله أو بإستغلاله لها أو بخيانتة أو بعدائه لها .. أى أنه زوج حقق لها خيبة الأمل .. وربما هو الذى قدم لها الخمر بيده فعادة يكون هو أيضاً مسرفاً فى أستعمال الخمر .. .

والانتكاسة دائماً وراءها الزوج أو الزوجة فالمدمن الذى تخلص من الخمر يكون هشاً فى الشهور الأولى وإذا تعرض لأى ضغوط وتوترات فإن أول ما يفكر فيه العودة للشراب .. ولذا ففترة النقاهة طويلة وتحتاج إلى شريك حياة متفهم متجاوب متعاون محب ومخلص .. شريك حياة لا يتشاجر ولا ينتقد ولا يعنف .. إن أشد ما يحتاجه المدمن فى هذه الفترة هو الاسترخاء النفسى والعضلى ..

.. إن أشد ما يحتاجه المدمن فى هذه الفترة هو مساعدة الآخرين لبنى صورة جديدة عن نفسه وأن يتطلع بأمل للمستقبل وأن يتعود كيف يستمر فى حياته بدون خمر .. وكيف يتحقق له كل ذلك بدون الحب ؟؟

• يا مدمن الهيروين ..

لا بد أن تتوقف حالا : قد تموت في

أى لحظة !!

أستطيع أن أشبه مدمن الخمر بالمرضى المزمن الذى يظل سنوات يعانى والحالة تتدهور ببطء وتدرجياً أما إدمان الهيروين فهو كالصاعقة تهجم على الإنسان بشكل مفاجئ وسريع وقد تنهى حياته فى وقت قصير جداً .. إدمان الخمر يحدث بعد خمس سنوات من التعاطى المستمر أما إدمان الهيروين فيحدث بعد ٥ أيام ..

التدهور الجسدى والنفسى لمدن الخمر يحدث بعد بضع سنوات أما التدهور النفسى والجسدى لمدن الهيروين يحدث بعد بضع شهور .. الموت نستطيع أن نتوقعه لمدن الخمر نتيجة للتدهور الشديد فى وظائف القلب أو الكبد .. أما الموت فى حالة مدمن الهيروين فهو يأتى فجأة وبدون سبب معروف .. كما أن الخراب الإنسانى والاجتماعى والاقتصادى والوظيفى لمدن الخمر يأخذ وقتاً طويلاً لكى يحدث أما فى حالة مدمن الهيروين فإن الخراب يحيط به فى الشهور الأولى ..

ولهذا يجب ألا يكون هناك أى تهاون فى العلاج .. ولانه عادة ما يكون صغير السن فإنه يحتاج إلى تفهم وصبر وحكمة .. قد يكون طالباً أو طبيباً أو أستاذاً أو فناناً أو كاتباً .. وقد يكون حرفياً أو تاجراً . جاهلاً أو متعلماً . قد يكون مريضاً نفسياً أحتاج للهيروين لمداواة نفسه أو صاحب ألم فى جسده أحتاج للهيروين لتخفيف آلامه أو دخل إلى عالم الهيروين

بالصدفة بواسطة صديق أو بعد إجراء جراحة ..

المهم هو أن نتعرف في البداية على شخصية المدمن .. من هو ؟.. ولماذا أدمن ؟.. ومن يقف وراء إدمانه ؟.. ومن سيقف وراء علاجه ؟..

.. وفي البداية نتفق على سحب الهيروين .. وهناك أكثر من طريقة .. المهم ألا يعاني المريض من أعراض السحب لأنها قاسية ومؤلمة .. ونعطي البديل في خلال فترة السحب مثل الميثادون وهو من مشابهاة المورفين أو الكوداين أو الهيروين ذاته مع تخفيض الجرعة تدريجياً وفي أثناء ذلك نعطي المهدئات ومضادات الاكتئاب وعقاقير أخرى لتوقف الآلام والاسهال والافرازات ومنومات لعلاج الأرق ..

ونقول لمريضنا « برفو » .. حياك الله .. لقد انتصرت .. ولكنك معرض للانتكاسة بين لحظة وأخرى .. فسوف تشعر برغبة جارفة لأن تتعاطى الهيروين .. قد تأتلك هذه الرغبة إذا توترت وقد تأتلك فجأة بلا سبب .. وأيضاً ستشعر بفراغ وملل وزهق وكأنك كنت في حفلة صاخبة ومرحة وفجأة انصرف كل الناس وتركوك وحيداً لتجتر أحزانك ..

ستشعر أن الهيروين كان يملأ عليك حياتك وكنت مكتفياً به عن كل الناس .. ستشعر أنك فقدت صديقاً عزيزاً (وهو في واقع الأمر ألد أعدائك) .. ستحن إلى الحقنة المعبأة بهذه المادة السامة وستتحرق لشكة الإبرة وهي تخرق وريدك لتسكن داخله وتنسكب منها المادة المذابة .. وستشتاق للشمة التي تخرق شرايين أظفرك لتعشش داخل خلايا مخك .. ستشعر بأنك تحتاج إلى مادة تفرحك وتحقق لك « السلطنة » وكل هذا موجود طبيياً .. وكل هذا يؤكد أنك تعاني فعلاً من كآبة ومن قلق ..

وبالإضافة إلى علاج هذه الحالة النفسية التي نشأت بعد السحب والتي

كان بعضها موجوداً قبل التعاطي فإن العلاج النفسى مهم أيضاً .. وهو علاج المساندة والتدعيم وإعادة الثقة بالنفس والنظرة المتفائلة للحياة ومواجهة المشاكل والتصدى لها وتحمل الضغوط دون الاستعانة بالهيروين ..

الخلاص من الهيروين معناه بداية حياة جديدة .. ولا بد أن يشارك الجميع فى العلاج .. الأب .. الأم .. الأشقاء .. الزوج .. الزوجة .. إنه فريق علاجى تحت إشراف الطبيب .. وشعار هذا الفريق : بالحب سيشفى عزيزنا من الهيروين ..

ولكن يجب أن ننبه إلى حقيقة هامة وهى أن الإقلاع عن الهيروين يمر بمرحلتين ، المرحلة الأولى وهى تشتمل الفطام البدنى وهى تتطلب من عشرة إلى خمسة عشر يوماً كحد أقصى ، ثم مرحلة « الفطام النفسى » الذى يتطلب شهوراً طويلة وهذا يعنى أن الإقلاع عن الإدمان ليس مرحلة مريحة تماماً للمحيطين بالمدمن وتحتاج إلى صبر ومثابرة ..

وباستثناء السيكوباتى فإن جميع مدمنى الهيروين يستجيبون للعلاج .. ومن خلال معاشتى لهذه الحالات تعلمت كيف أن شخصاً صريحاً ، شريفاً ، مستقيماً ، يمكن أن يتحول إلى شخص حقير ، كاذب .. فبالنسبة للمدمن تعتبر « البودرة » هى سبب وجوده فهى تسرى فى شرايينه وهى دمه وعقله وحتى يجلبها لنفسه فهو مستعد لأن يقوم بأى شئ : الكذب ، السرقة ، النصب ، الوشاية ، وحتى القتل نفسه لا يتورع عنه إذا لزم الأمر .. بالعلاج مثل هذا الإنسان يعود تماماً كما كان وخاصة إذا كان العلاج موجهاً أساساً للدوافع التى جعلته يقبل على الهيروين .

.. وفى بعض الاحوال النادرة يأتى مدمن الهيروين للعلاج بنفسه وخاصة إذا كان متعلماً ومثقفاً ويشغل مركزاً اجتماعياً أو حين يتدهور

اقتصادياً يأتي ليقول : لم أعد أحتمل هذه الحياة .. البودرة .. الحقن ..
الرعب من الشرطة .. والرعب إذا لم أحصل على جرعتي اليومية .. إنني
أختنق فساعدني .. قرار العلاج في هذه الحالة هو خطوة شخصية يتخذها
المدمن بإرادته المنفردة وهذه أنجح الحالات في العلاج .. إلا أن هذه الإرادة
تكون شديدة التآرجح والاهتزاز .. أحياناً تكون في غاية القوة وأحياناً
تكون عند حافة الانهيار ..

■ يامدمن الحشيش : اهدر ..

فقد تفقد عقلك

نادراً جداً ما يأتي أحد معتادى الحشيش للتخلص من هذا التعود .. وحتى الأهل يستسلمون طالما أن الخطر ليس داهماً وأن التعاضى لا يؤثر على التوازن العام للمتعاظمى وللأسرة .. وشدة انتشاره تقلل من ردود الفعل المضادة .. وتجعله أمراً مكروهاً ولكن ليس مرفوضاً بشدة .. وكذلك انتشار بعض الحقائق المغلوطة عنه كتأثيره الجيد على الجنس وعلى القدرات الإبداعية جعله أيضاً مقبولاً فى بعض الطبقات والأوساط ..

.. ولكننا نصادف مدخنى الحشيش فى العيادة النفسية لأسباب أخرى غير الرغبة فى التوقف وذلك حينما يصيبهم المرض النفسى أو المرض العقلى فيداهمهم الخوف والقلق والتوتر والعصبية والتفرقة وانخفاض أدائهم فى العمل وصعوبة التركيز والتوهم المرضى وآلام الجسد والخوف من الجنون .. وقد يحدث الجنون فعلاً فى صورة الضلالات الاضطهادية والهلاوس .. وقد تتدهور القدرات العقلية وهذا مثبت بالضمور الذى يصيب خلايا المخ ..

كل هذه الحالات نراها فى العيادة النفسية .. وهذا ما يجعلنى أدعو إلى التوقف عن الحشيش خشية هذه الاضطرابات التى قد يصعب علاجها ..

ولامتناع عن الحشيش سهل وبدون أعراض جسدية .. وفى فترة الامتناع الأولى لا بد من إعطاء المهدئات ومضادات الاكتئاب لأن بعض

معتادى الحشيش لديهم إحساس متواصل بالحزن ويعانون من سرعة هبوط
معنوياتهم إزاء أى ضغوط ويشعرون بالسأم والملل السريع .. وبعض
البحوث الحديثة أكدت أن بعض معتادى الحشيش يعانون من اكتئاب مزمن
Chronic Depression وهم يتعاطون الحشيش ليداوا إكتئابهم ..

.. هذا بالإضافة إلى أضراره السامة على الجهاز التنفسي والرئة
والشرايين ..

.. وأيضاً التدهور الاجتماعى الذى يصيب المتعاطى ويؤثر على مركزه
وسمته ونظرة الناس إليه ..

• أبنائنا .. كيف نعالجهم من

البرشام ؟

لا يعنينى أمر الكوكابين قدر ما يعنينى أمر البرشام الذى يباع فى كل مكان ويتعاطاه كثيرون من الشباب بدون أن يراهم أو يشعر بهم أحد ويستهلك كل نقودهم ويضطرمهم للانحراف ويؤثر على تحصيلهم الدراسى وعلاقاتهم وذلك حين يتشوش لديهم الوعى ونختل أعصابهم وقد يصابون فى النهاية بالانهيار العقلى التام ..

ولا يمكن اكتشاف الأمر بسهولة إلا بالمراقبة المستمرة .

.. والكثرة تتعاطى تحت تأثير الأصدقاء وتحت وطأة انتشاره الشرس ولأنهم يكتشفون تأثيره المبهج المطمئن ..

.. ولكن الإقلاع عنه أمر سهل على الطبيب فى خلال أيام معدودات وتحت إشراف طبى دقيق بالعقاقير البديلة ..

.. ولكن الأصعب هو أن نمنعهم من العودة إليه مرة ثانية وهذا جائز لأنه موجود أمامهم فى كل وقت وفى كل مكان ومعظم أصدقائهم يتعاطونه ..

ولا شىء يمنع الشاب من التعاطى للبرشام إلا وعيه وإرادته وشعوره بعدم الاحتياج لأقراص تخدر وعيه .. ولهذا فالعلاج هنا يختلف عن علاج بقية حالات الإدمان على المواد الأخرى ..

.. كلما كان الشاب واثقاً من نفسه كلما ابتعد عن هذه الأقراص ..

.. وكلما شعر بالاحترام والحب لذاته كلما ابتعد عن هذه الأقراص ..

.. وكلما انشغل بشيء نافع وجاد ومثير يحقق له ذاته ويرضى فيه عن نفسه كالاستذكار والثقافة والفن والرياضة البدنية .. أى كلما كانت له اهتمامات جادة ومحبة لنفسه كلما ابتعد عن هذه الأقراص ..

.. وكلما كان على علاقة طيبة بأفراد أسرته وشعر بحبهم له وبأدبهم الحب وشعر بمكانته وأهميته فى الأسرة كلما ابتعد عن هذه الأقراص ..

.. وكلما أرتبط بأصدقاء على نفس درجة الوعي والثقة بالنفس والذكاء ولديهم الاهتمامات المشوقة الجادة كلما ابتعد مثل ابتعادهم عن هذه الأقراص ..

.. وكلما كان الشاب قريباً من الله مؤدياً للفروض الدينية كلما ابتعد تماماً عن هذه الأقراص ..

.. إذن العلاج ليس العزل .. وليس الأقراص البديلة وإنما العلاج هو : الوعي والنضج ..

.. وكيف يتحقق ذلك ؟

.. ليس أمراً صعباً ولكنه تضافر عدة جهود : الطبيب .. الأسرة .. المدرسة .. الجامعة .. دور العيادة .. أجهزة الإعلام .. الهيئات المعنية بأمر الشباب ..

.. تتضافر كل هذه الجهود لخلق جيل واع ناضج يتمتع بالاستقرار النفسى ولهذا لا يجد بنفسه حاجة لهذه الأقراص ..

.. الشخصية المضطربة .. عدم الرقابة الأسرية .. الضياع ..
الإحباط .. فقد الثقة بالنفس .. الكآبة .. القلق : كل هدم هي أسباب
اللجوء للأقراص ...

■ يامتعيب النفس : لاتصدق

مايقولون ..

.. القلق النفسى حالة مَرَضِيَّة تحتاج إلى علاج ..
.. والأرق عرض له أسبابه التى يجب علاجها وفى أثناء ذلك لا يمكن أن نترك إنسان يعصره الأرق وحيداً طوال الليل ..

.. مريض القلق النفسى لا بد أن يتناول المهدئات حتى يُشفى .

.. وبعض حالات القلق مزمنة تحتاج لعلاج طويل المدى بجرعات منخفضة من المطمئئات .

.. وبعض حالات الأرق مزمنة وتحتاج لعلاج طويل المدى بجرعات منخفضة من المنومات ..

.. وهؤلاء الناس ليسوا مدمنين مثلما أن مريض السكر ومريض الضغط الدموى المرتفع ليسوا مدمنين على علاج السكر وعلاج الضغط ..

.. وكفى مريض القلق ومريض الأرق ألماً ولا داعى لان نزيدهم ألماً بأن نرعبهم من عقاقيرهم التى تجلب لهم الطمأنينة والنوم ..

.. طالما أن الأمر تحت متابعة ومراقبة الطبيب فلا خوف ولا ضرر حتى ولو طال استعمال المطمئئات والمنومات سنوات .

.. وخبرتى مع مريض القلق ومريض الأرق أنهم ينتظرون اليوم الذى

يُمتنعون فيه عن العلاج .. أما هؤلاء الذين يزيدون من جرعة المهدىء أو المنوم دون استشارة الطبيب أو الذين يتعاطون هذه النوعية من الأقراص بأنفسهم فهم مجموعة خاصة لديهم الاستعداد للتعود أو الاعتماد على أى شىء سواء أقراص مهدئة أو هيروين وهم يعانون نفسياً ويحتاجون للعلاج النفسى ..

.. إذن من الخطأ الفاحش أن نعمم ونقول إن المهدئات والمنومات عبارة عن مخدرات تسبب الإدمان .. هذه أقوال غير مسئولة بالرغم من أنها قد تصدر عن أطباء متخصصين وحسنت نواياهم .. الإدمان ليس فقط مسئوليّة العقار ولكن استعداد الشخص وحالته النفسية المرضية .. وأى أقراص قد تسبب التعود أو الاعتماد حتى الأسبرين ومضادات الحساسية ..

.. والذين أدمنوا المهدئات والمنومات لا توجد مشكلة في علاجهم .. تخلصهم من هذه الأقراص لا يستغرق أكثر من أسبوع واحد .. ولكن علينا بعد ذلك أن نداوى أسباب تعاطيهم لهذه الأقراص ..

- هل هم يعانون من قلق مزمن لا تجدى معه إلا المطمئئات ..؟ هل هم يعانون من مشاكل وضغوط لا حل لها ولا أمل في الهروب أو النجاة منها ولا هم يستطيعون أن ينهوا حياتهم ولذلك لا حل إلا عن طريق الأقراص المهدئة ..؟

- هل هم لسبب ما معروف أو غير معروف يعانون من أرق مزمن استمر سنوات ولا تجدى معه إلا المنومات ..

إن هؤلاء الذين أدمنوا المنومات والمهدئات يحتاجون لرعاية طبية نفسية .. هم ليسوا بسيئين بل هم يعانون ..

■ خاتمة

.. من كان منكم بلا خطيئة فليرمها بحجر ..

.. ومن يدع منكم البطولة وقدرته على التحكم والسيطرة على آلام نفسه وآلام جسده فليسخر وليهزأ ما شاء له من المدمنين بل ومن كل المرضى ..

.. أما من ارتكب الخطيئة يوماً ما وشعر بوخر ضميره .. وأما من عانى من المرض فذبح جسده الألم وذبح نفسه التشتت والحيرة والحزن .. هؤلاء الضعاف بالخطيئة وبالألم الأقوياء بالنبل وبالصدق يستطيعون أن يفهموا حكاية الإدمان .. ويستطيعون أن يقتربوا من المدمن وأن ينفذوا إلى عقله وأن يلمسوا قلبه وأن يسحبوه بحب ورفق إلى شاطئ الحياة ..

وحكاية الإدمان هي تكرار خطيئة الإنسان الأولى .. إنها حكاية الضعف أمام المهجول .. الرغبة القاهرة لدى الإنسان في أن يخفف من ألم الغموض وأن يرتشف من لذة الاكتشاف .. الانبهار .. المعرفة .. أى الواقع المضىء والمستقبل المضمون المتوقع ..

.. خوف الإنسان وجهله بالأسباب وعدم إدراكه للمعنى وراء كل محاولاته للبحث عن اليقين .. وفشله المستمر بسبب له الأحباط .. أى

الألم .. ولكن لا مهرب من هذا الألم لأن إختفاء الألم هو إلغاء لوجوده .. فليظل يبحث ويلهث ويتألم .. والمخدرات تعينه على الاستمرار ولكنها تدمره .. ولا شيء ينقذه منها إلا أن تلوح له بشيء يحقق له الوعد بالفهم .. الفهم لمعنى وجوده ومعنى كل الأشياء من حوله .. هذا الشيء هو الحب .. وخبرة سنين طويلة أضعها أمام القارئ في عبارة موجزة : لن تستطيع أن تشفى مدمنا عزيزاً عليك إلا بالحب ..

الطب يساعد فقط في تخليص الجسم من آثار المادة المدمنة ولكنه لا يشفى المدمن من رغبته واحتياجه والتجائه للمادة المدمنة .. أنت فقط الذى تستطيع : أنت الأب .. وأنت الأم .. وأنت الأخ .. وأنت الأخت .. وأنت الزوج .. وأنت الزوجة .. وأنت الحبيب .. وأنت الحبيبة .. وأنت الإنسان فى أى موقع بالنسبة للمدمن .. لا حرمتنا الله من حبه لنا ولا من حب الاعزاء من حولنا حتى لا نهلك بفعل الموت اختياراً أو المرض أو بالادمان المدمر ..

د . عادل صادق

القاهرة ١٣ يناير ١٩٦٦

محتويات الكتاب

الصفحة	الموضوع
٥	إهداء
٧	المقدمة
١١	قصة قصيرة .. ولكن حزينة بليغة
١٩	لماذا يدمن إنسان
٤٣	ما هي هذه المواد المخدرة
٤٩	<u>معنى الإدمان</u>
٥٧	هذه المواد الغريبة وتأثيرها على الإنسان
١٠٩	الشوائب
١١١	العلاج
١٢٥	كيف نبدأ ؟
١٢١	عند الطبيب النفسى
١٢٩	يا شارب الخمر .. أرجوك توقف .. العلاج ممكن
١٣٧	يا مدمن الهيروين .. لا بد أن تتوقف حالاً : قد تموت فى أى لحظة
١٤١	يا مدمن الحشيش : أحذر .. فقد تفقد عقلك
١٤٣	بناؤنا .. كيف نعالجهم من البرشام ؟
١٤٧	يا متعب النفس : لا تصدق ما يقولون
١٤٩	خاتمة

رقم الإيداع : ٢٠٥٠ / ١٩٨٦



كلنا مدمنون .. أي أن نعتاد على شيء ما ، ولا نستطيع الاستغناء عنه ونذاني إذا ابتعدنا عنه .. يصبح محور حياتنا ومصدر سعادتنا أو على الأقل وسيلتنا لدفع الاكتئاب عن صدورنا .. قال شكلا أنا نكتب كثيرا ولا نفرح إلا قليلا ، ولذا نحتاج دائما علاجاً لمشكلاتنا الهائلة .

قد ندمن العمل ، أو السهر أو السفر .. قد ندمن حب إنسان ، صديق أو حبيب .. قد ندمن الدراسة والبحث .. الفن أو العلم .. وأيضا قد ندمن عقاراً .. يمنحنا سعادة مؤقتة ، ولكنه يبتزنا لكي نزيد الجرعة لكي نحصل على نفس التأثير .. وحين نكتشف ابتزازه نتوقف عن تعاطيه فربما المأ واكتئاباً فنجثو على أقدامنا أمامه .. ثم يدمرنا نفسياً وجسدياً حتى الموت .

وهذا العار قد يصيب أبناءنا .. وأنا لا ألوم إلا الأسرة كسبب لإدمان الأبناء .. ولا أعتذر إلا على الأسرة كوسيلة لعلاج الإدمان .. وهذا كتاب للأسرة لتعرف كيف تحمي أبنائها من الإدمان .. ولماذا يدمنون .. وكيف تعالجهم .. وهو أيضاً كتاب للمدمن لعله يعرف كيف يتراجع .. كيف ينقذ نفسه .. كيف يبحث عن الطريق السليم لمداواة الأم جسده والام نفسه .. وهل ينقذ نفسه من سأم نفسه وسأم الحياة !! وهل ينقذ نفسه من فقد التوازن وبناء عقله !!

.. لعل هذا الكتاب يجيب عن هذه الأسئلة .. ولعل الطب النفسي يستطيع أن يساعد باخلاص .. ولكن لا نملك في كل الأحوال إلا أن نسلم بأن : لعفو من عند الله ..

المؤلف ..



Bibliotheca Alexandrina



0436251